

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**  
 для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 4 курса**  
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
 профиля **Спортивная подготовка**  
 форма обучения **заочная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет 7 семестр; экзамен 8 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (7 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире»	10.11-16.11	1-10
2	Опрос по теме «Анализ и описание тактики нападения и защиты в соревновательных условиях у баскетболистов высокой квалификации»	10.11-16.11	1-10
3	Устный опрос: «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире»	13.11-16.11	0-10
4	Презентационная работа по теме: «Описание методики определения интенсивности нагрузок у баскетболистов различной квалификации».	17.11-23.11	1-15
9	Устный опрос: «Современные средства и методы повышения работоспособности».	24.11-30.11	0-10
11	Опрос по темам ВКР (результаты исследования и их анализ)	30.11-06.12	До 15
12	Посещение занятий	Весь период	До 10
13	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (8 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация (сообщение) по теме «Современная концепция подготовки баскетболистов разного уровня и квалификации»	09.02-15.02	3-10
2	Реферат, эссе, доклад по разделу «Современные подходы к системе контроля и учета в спортивной тренировке».	09.02-15.02	1-10

3	Выступление на семинарах по разделу «Управление подготовкой баскетболистов»	09.02-25.02	1-10
6	Опрос по теме: «Управление соревновательной деятельностью баскетболистов высокой квалификации».	16.02-22.02	3-10
7	Презентационная работа: «Построение и содержание четырехлетнего олимпийского цикла»	16.02-24.02	0-5
8	Выступление по теме: «Современные программы комплексного контроля подготовленности баскетболистов»	01.03-03.03	3-10
10	Выступление по темам ВКР (результаты исследования и их анализ)	03.03-05.03	0-15
11	Посещение занятий	Весь период	10
12	Сдача экзамена	02.03-08.03	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	2-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер):	
	университетские	3
	городские	4
	всероссийские	5
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета):	
	университетские	5
	городские	6
	всероссийские	7
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление):	
	кафедральная	5
	университетская	6
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных):	
	кафедральная	5
	университетская	6
	всероссийская	7

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

**Условия допуска студентов к сдаче экзамена для заочного отделения.**

1.90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.

2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).

3.Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

**Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом»**

- 1.100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
4. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**  
 для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 5 курса**  
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
 профиля **Спортивная подготовка**  
 форма обучения **заочная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет 9 семестр; экзамен 10 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (9 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Устный опрос по применению методов педагогического тестирования в баскетболе	13.10-19.10	1-10
2	Анализ показателей соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации на Олимпийских играх (Чемпионате Мира)	20.10-26.10	1-10
3	Выполнение функций судьи, судьи-секретаря и составление статистических отчетов	20.10-26.10	0-10
4	Выполнение функций оператора табло, секундометриста и оператора счётчика 24 секунд	27.10-02.11	1-15
9	Устный опрос по применению методов педагогического тестирования в баскетболе	03.11-07.11	0-10
11	Опрос по темам ВКР (результаты исследования и их анализ)	03.11-08.11	До 15
12	Посещение занятий	Весь период	До 10
13	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (10 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация (сообщение) по теме «Современная концепция подготовки баскетболистов разного уровня и квалификации»	09.03-15.03	3-10
2	Реферат, эссе, доклад по разделу «Современные подходы к системе контроля и учета в спортивной тренировке».	09.03-15.03	1-10
3	Опрос по теме: «Управление соревновательной деятельностью баскетболистов высокой	09.03-30.03	1-10



	квалификации».		
6	Презентационная работа: «Построение и содержание четырехлетнего олимпийского цикла»	16.03-22.03	3-10
7	Выступление по теме: «Современные программы комплексного контроля подготовленности баскетболистов»	16.03-22.03	0-5
8	Устный опрос: «Маркетинг и менеджмент в баскетболе».	23.03-29.03	3-10
10	Выступление по темам ВКР (результаты исследования и их анализ)	30.03-05.04	0-15
11	Посещение занятий	Весь период	10
12	Сдача экзамена	30.03-05.04	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	2-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер):	
	университетские	3
	городские	4
	всероссийские	5
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета):	
	университетские	5
	городские	6
	всероссийские	7
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление):	
	кафедральная	5
	университетская	6
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных):	
	кафедральная	5
	университетская	6
	всероссийская	7

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

#### Условия допуска студентов к сдаче экзамена для заочного отделения.

- 1.90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
- 3.Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

#### Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом»

- 1.100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам

контроля).

3. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.

4. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

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

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

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

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



**Институт спорта и физической культуры  
Кафедра теории и методики баскетбола**

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018г.

Москва - 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** 1440 часов (40 зачетных единиц), из них аудиторные (контактные) формы занятий занимают 716 часа (20 зачетных единиц), на самостоятельную работу отводят 688 часа (19 зачетных единиц) и на подготовку к экзаменам отводится 36 часов (1 зачетная единица).

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1-8 семестры.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)" является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, способности к самообразованию и самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечение прочных педагогических знаний, умений и навыков в практической деятельности по баскетболу.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-3	<i>Знать:</i> – основные методы и принципы обучения баскетболу;	1,2	2
	– сенситивные и психолого-педагогические особенности занимающихся;	1	1
	– основные положения Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.	2	2
	<i>Уметь:</i> – использовать основные принципы обучения баскетболу при работе с занимающимися;	2	1,2
– целенаправленно применять в процессе физического воспитания и спортивной тренировки различные методы обучения технике и тактике игры.	3,4,5,6	2,3,4,5,6	
<i>Владеть:</i> – проведением занятий по обучению технике и тактике баскетбола с учетом дидактических принципов;	5,6,7,8	6,7,8,9,10	
– проведением занятий по развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	5,6	5,6,7	
ОПК-6	<i>Знать:</i> – о месте баскетбола в системе физического воспитания (задачи и значение);	1	1,2
	– о средствах и методах спортивных игр используемых при проведении занятий рекреационной и оздоровительной направленности.	2	2,3
	<i>Уметь:</i> – подбирать средства и методы двигательной активности занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психоэмоционального состояния;	2,3,4	3,4,5

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять конспекты занятий с использованием упражнений (элементов) избранного вида спорта.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организацией и проведением занятий рекреационной и оздоровительной направленности с учетом возрастных, половых особенностей и психофизиологического состояния занимающихся.</li> </ul>	3,4,5,6,7,8	2,3,4,5,6,7
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила организации и проведения спортивных соревнований по баскетболу с разным контингентом;</li> <li>– состав судейских бригад и обязанности судей на местах при проведении соревнований различного ранга;</li> <li>– правила оформления судейской документации, заявок на участие в соревнованиях, протоколов игры и технических протоколов, отчетной документации проведенных соревнований.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять положение о соревнованиях;</li> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня, с разным контингентом участников;</li> <li>– осуществлять судейскую деятельность на местах при проведении спортивных соревнований;</li> <li>– оформлять судейскую документацию, заявки на участие в соревнованиях, протоколы игры, технические результаты соревнований и отчетную документацию.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками судейства соревнований в различных судейских амплуа;</li> <li>– оформлением и ведением судейской документации, протоколов игры;</li> <li>– навыками составления отчетной документации о работе судейской бригады соревнований по баскетболу.</li> </ul>	1 4 3 4 4 2-8 3-8 6,7 3-8 6-8	1,2 2,3 3,4 4,5 5,6,7 5-10 5-10 7,8,9,10 4-10 4-10
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– методики осуществления научно-исследовательской работы в баскетболе;</li> <li>– об основных понятиях в исследуемой научной области.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять цели и задачи научных исследований в сфере физической культуры и избранного вида спорта;</li> <li>– подбирать методы в соответствии с поставленными задачами;</li> <li>– организовывать и проводить научные исследования, оценивать, анализировать и обобщать полученные результаты, с последующим их оформлением.</li> </ul>	2 1 1,2 3,4 3,4 5,6	3,4 3,4 3,4 5,6 5,6 7,8,9,10

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения научного исследования в сфере физической культуры и избранного вида спорта;</li> <li>– объективной оценкой анализа, обобщения и оформления результатов исследований;</li> <li>– научным стилем устной и письменной речи.</li> </ul>	5-7 6-8 5-8	7-10 7-10 5-10
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю возникновения и развития баскетбола;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы проведения занятий по баскетболу;</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать научные достижения и опыт предыдущих поколений в профессиональной деятельности;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных или учебных занятий;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования тренировочного процесса с учетом современных условий развития баскетбола;</li> <li>- основными методами контроля в процессе подготовки баскетболистов, основами организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами.</li> </ul>	1 2 2-8 3,4 5-8 3-8	1 1,2 2-8 2-6 6-9 5-8
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности конфликтологии в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- нравственные принципы честной спортивной конкуренции.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям баскетболом;</li> <li>- воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.</li> </ul>	2,4 2 3,4 5 5,7	2-5 3 2,3,4 2,3,4 7,8,9
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы системы отбора и спортивной ориентации в баскетболе;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в профессиональной деятельности с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения отбора и спортивной ориентации в баскетболе с использованием</li> </ul>	4 4 4	5,6 5,6 5,6

	современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров игроков.	4	5,6
ПК-11	<i>Знать:</i> – основные положения по составлению планируемой и отчетной документации;	3	3,4
	– средства и методы разработки перспективных, оперативных планов и реализуемых программ подготовки спортивного резерва в баскетболе.	3	3,4
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать перспективные и оперативные планы и реализуемые программы подготовки спортсменов.	4	3,4
	<i>Владеть:</i> – навыками разработки перспективных и оперативных планов и планирования конкретных занятий.	5-8	7-10
ПК-13	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в баскетболе;	2	3,4
	– актуальные технологии управления состоянием спортсмена.	4-6	5-8
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;	2-4	3-6
	– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;	2-4	3-6
	– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	5-6	7,8
<i>Владеть:</i> – актуальными технологиями управления состоянием занимающихся, включая педагогический контроль и коррекцию.	4-6	5-9	
ПК-14	<i>Знать:</i> – закономерности индивидуального развития и совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;	1	2-4
	– особенности техники движений, технико-тактических действий.	2-5	3-6
	<i>Уметь:</i> – использовать методические приемы, способствующие индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства баскетболистов.	3-6	5,6,7
	<i>Владеть:</i> – основами применения современных методик и методических приемов в процессе обучения техники движений, технико-тактических действий.	3-8	4-9
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы контроля физических		

	<p>способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния баскетболистов с учетом их возраста, пола, уровня подготовленности.</li> </ul>	3  4  5,7,8	3,4  3,4  5-9
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы организации тренировочного процесса баскетболистов;</li> <li>– основные принципы подбора инвентаря и экипировки.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> </ul>	2,3  4  3,4  5	1-4  3,4  3,4  3-5
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать научный эксперимент для проведения исследования различных видов деятельности в баскетболе.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения научных исследований системы подготовки спортивного резерва по баскетболу.</li> </ul>	2  4  5-8  4-8	1-4  5-8  7-10  5-9
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы проведения анализа результатов исследований.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками научного анализа и применения полученных данных в практической деятельности.</li> </ul>	2  4-6  5-8	4-6  7-10  7-10



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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>								
1.1	<i>Модуль 1</i> Общие основы теории баскетбола	1	4	6	10		Зачет	
1.2	<i>Модуль 2</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	2	30	30			
1.3	<i>Модуль 3</i> Формирование навыков педагогического мастерства	1	4	24	20			
1.4	<i>Модуль 4</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	1	-	4	10			
<b>Всего за 1 семестр (144 ч/4 з.е)</b>			<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>			
1.5	<i>Модуль 5</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	2	10	36	55		Экзамен	
1.6	<i>Модуль 6</i> Формирование навыков педагогического мастерства	2	6	24	33			
1.7	<i>Модуль 7</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	2	2	8	24			
1.8	<i>Модуль 8</i> Материально-техническая база развития баскетбола	2	2	4	11			
1.9	<i>Модуль 9</i> Баскетбол в сфере массово- оздоровительной работы	2	2	4	6			
1.10	<i>Модуль 10</i> НИР и УИРС в баскетболе	2	4	4	6			
1.11	<i>Модуль 11</i> Годовой экзамен для студентов первого курса	2			20	9		

<b>Всего за 2 семестр (270 ч/7,5 з.е)</b>			<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА I КУРС (414 ч/11,5 з.е)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>							
2.1	<i>Модуль 12</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	3	6	18	12		Зачет
2.2	<i>Модуль 13</i> Система подготовки баскетболистов	3	8	24	22		
2.3	<i>Модуль 14</i> Формирование навыков педагогического мастерства	3		18	35		
2.4	<i>Модуль 15</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	3	2	2	2		
2.5	<i>Модуль 16</i> Материально-техническая база развития баскетбола	3		2	2		
2.6	<i>Модуль 17</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	3		4	4		
2.7	<i>Модуль 18</i> НИР и УИРС в баскетболе	3	2	4	4		
<b>Всего за 3 семестр (171 ч/4,75 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
2.8	<i>Модуль 19</i> Система подготовки баскетболистов	4	10	16	20		Экзамен
2.9	<i>Модуль 20</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	4		12	8		
2.10	<i>Модуль 21</i> Формирование навыков педагогического мастерства	4		8	6		
2.11	<i>Модуль 22</i> Соревнования в баскетболе, способы их проведения	4	2	26	22		
2.12	<i>Модуль 23</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	4		4	2		
2.13	<i>Модуль 24</i> НИР и УИРС в баскетболе	4	2	6	8		
2.14	<i>Модуль 25</i> Годовой экзамен для студентов второго курса	4			10	9	
<b>Всего за 4 семестр (171ч/4,75 з.е)</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА II КУРС</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	

<b>III курс</b>						
3.1	<i>Модуль 26</i> Система подготовки баскетболистов	5	14	50	35	Зачет
3.2	<i>Модуль 27</i> Организация и проведение соревнований по баскетболу.	5	2	4	9	
3.3	<i>Модуль 28</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	5	2	6	9	
3.4	<i>Модуль 29</i> НИР и УИРС в баскетболе	5		12	19	
<b>Всего за 5 семестр (162ч/4,5 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	
3.5	<i>Модуль 30</i> Управление подготовкой баскетболистов	6	14	30	20	Экзамен
3.6	<i>Модуль 31</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	6		4	16	
3.7	<i>Модуль 32</i> Формирование навыков педагогического мастерства	6	4	18	15	
3.8	<i>Модуль 33</i> Соревнования в баскетболе, методика судейства	6		10	10	
3.9	<i>Модуль 34</i> НИР и УИРС в баскетболе	6		10	10	
3.10	<i>Модуль 35</i> Годовой экзамен для студентов третьего курса	6			10	
<b>Всего за 6 семестр (180ч/5 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО ЗА III КУРС (342ч/9,5 з.е)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>
<b>IV курс</b>						
4.1	<i>Модуль 36</i> Общие основы теории баскетбола	7	2	2	2	Зачет
4.2	<i>Модуль 37</i> Система подготовки баскетболистов	7	14	48	48	
4.3	<i>Модуль 38</i> НИР и УИРС в баскетболе	7	2	22	22	
<b>Всего за 7 семестр (198ч/5,5 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	
4.4	<i>Модуль 39</i> Управление подготовкой баскетболистов	8	8	30	20	Экзамен
4.5	<i>Модуль 40</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	8	10	18	13	

4.6	<i>Модуль 41</i> Формирование навыков педагогического мастерства	8		14	8		
4.7	<i>Модуль 42</i> НИР и УИРС в баскетболе	8		10	30		
4.8	<i>Модуль 43</i> Итоговый экзамен для студентов четвертого курса	8			10	9	
<b><i>Всего за 8 семестр (180ч/5 з.е)</i></b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА IV КУРС (342ч/9,5 з.е)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Итого по дисциплине: 1440ч/40 з.е</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физической культуры**  
**Кафедра теории и методики баскетбола**

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

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

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2017, 2018г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** 1692 часов (47 зачетных единиц), из них аудиторные (контактные) формы занятий занимают 188 часа (5 зачетных единиц), на самостоятельную работу отводят 1459 часа (41 зачетных единиц) и на подготовку к экзаменам отводится 45 часов (1 зачетная единица).

**5. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1-10 семестры.*

**6. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)" является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, способности к самообразованию и самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечение прочных педагогических знаний, умений и навыков в практической деятельности по баскетболу.

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

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы – общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, 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);
- 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);
- 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 бакалавриата, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые 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);
- 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).

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).

В результате изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта «баскетбол» обучающийся должен:

**Знать:**

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся баскетболом;

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения;

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в баскетболе;

- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе занятий баскетболом;

- историю, теорию и методику баскетбола;

- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в баскетболе.

**Уметь:**

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в своей деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- аргументировать социальную и личную значимость баскетбола, прогнозировать условия и направления его развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий баскетболом;
- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;
- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

**Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими приемами в баскетболе, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе;
- навыками рационального использования оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере баскетбола, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям баскетболом.

**Краткое содержание дисциплины (модуля): заочная форма обучения**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>								
1.1	<i>Модуль 1</i> Общие основы теории баскетбола	1	-	4	48		Зачет	
1.2	<i>Модуль 2</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	2	4	58			
1.3	<i>Модуль 3</i> Формирование навыков педагогического мастерства	1	-	2	32			



1.4	<i>Модуль 4</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	1	-	2	45		
<b>Всего за 1 семестр (193 ч/5 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
1.5	<i>Модуль 5</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	2	2	2	15		Экзамен
1.6	<i>Модуль 6</i> Формирование навыков педагогического мастерства	2	2	4	17		
1.7	<i>Модуль 7</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	2	-	2	8		
1.8	<i>Модуль 8</i> Материально-техническая база развития баскетбола	2	-	2	6		
1.9	<i>Модуль 9</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	2	-	2	8		
1.10	<i>Модуль 10</i> НИР и УИРС в баскетболе	2	-	2	6		
1.11	<i>Модуль 11</i> Годовой экзамен для студентов первого курса	2			40	9	
<b>Всего за 2 семестр (127 ч/4 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА I КУРС (324ч/9 з.е)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>							
2.1	<i>Модуль 12</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	3	2	2	34		Зачет
2.2	<i>Модуль 13</i> Система подготовки баскетболистов	3	2	4	48		
2.3	<i>Модуль 14</i> Формирование навыков педагогического мастерства	3	-	2	30		
2.4	<i>Модуль 15</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	3	-	2	10		
2.5	<i>Модуль 16</i> Материально-техническая база развития баскетбола	3	-	2	8		

2.6	<i>Модуль 17</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	3	-	2	10		
2.7	<i>Модуль 18</i> НИР и УИРС в баскетболе	3	-	2	10		
<b>Всего за 3 семестр (170 ч/5 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
2.8	<i>Модуль 19</i> Система подготовки баскетболистов	4	2	4	33		Экзамен
2.9	<i>Модуль 20</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	4	-	4	31		
2.10	<i>Модуль 21</i> Формирование навыков педагогического мастерства	4	-	2	24		
2.11	<i>Модуль 22</i> Соревнования в баскетболе, способы их проведения	4	-	2	22		
2.12	<i>Модуль 23</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	4	-	2	15		
2.13	<i>Модуль 24</i> НИР и УИРС в баскетболе	4	-	2	16		
2.14	<i>Модуль 25</i> Годовой экзамен для студентов второго курса	4	-	-	22	9	
<b>Всего за 4 семестр (190ч/5 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА II КУРС (360ч/10 з.е)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>							
3.1	<i>Модуль 26</i> Система подготовки баскетболистов	5	2	4	46		Зачет
3.2	<i>Модуль 27</i> Организация и проведение соревнований по баскетболу.	5	-	4	33		
3.3	<i>Модуль 28</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	5	-	4	32		
3.4	<i>Модуль 29</i> НИР и УИРС в баскетболе	5	-	4	32		
<b>Всего за 5 семестр (161ч/4 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		
3.5	<i>Модуль 30</i> Управление подготовкой баскетболистов	6	2	4	40		
3.6	<i>Модуль 31</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	6	-	2	15		

3.7	<i>Модуль 32</i> Формирование навыков педагогического мастерства	6	2	4	15		Экзамен
3.8	<i>Модуль 33</i> Соревнования в баскетболе, методика судейства	6	-	2	10		
3.9	<i>Модуль 34</i> НИР и УИРС в баскетболе	6	-	2	10		
3.10	<i>Модуль 35</i> Годовой экзамен для студентов третьего курса	6	-	-	10	9	
<b>Всего за 6 семестр (127ч/4 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА III КУРС (288ч/8 з.е)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>							
4.1	<i>Модуль 36</i> Общие основы теории баскетбола	7	-	4	45		Зачет
4.2	<i>Модуль 37</i> Система подготовки баскетболистов	7	2	8	62		
4.3	<i>Модуль 38</i> НИР и УИРС в баскетболе	7	-	2	48		
<b>Всего за 7 семестр (171ч/5 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		
4.4	<i>Модуль 39</i> Управление подготовкой баскетболистов	8	2	8	40		Курсовая работа Экзамен
4.5	<i>Модуль 40</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	8	2	4	26		
4.6	<i>Модуль 41</i> Формирование навыков педагогического мастерства	8	-	2	16		
4.7	<i>Модуль 42</i> НИР и УИРС в баскетболе	8	-	2	58		
4.8	<i>Модуль 43</i> Годовой экзамен для студентов четвертого курса	8			20	9	
<b>Всего за 8 семестр (189ч/5 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА IV КУРС (360ч/10з.е)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>V курс</b>							
5.1	<i>Модуль 44</i> Управление подготовкой баскетболистов	9	2	4	48		Зачет
5.2	<i>Модуль 45</i> Прогнозирование спортивных результатов баскетболистов	9	2	4	48		

5.3	<i>Модуль 46</i> Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	9	-	2	22		
5.4	<i>Модуль 47</i> НИР и УИРС в баскетболе	9	-	4	32		
<b>Всего за 9 семестр (168ч/5 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		
4.4	<i>Модуль 48</i> Моделирование спортивной деятельности баскетболистов	10	2	6	34		Экзамен
4.5	<i>Модуль 49</i> Профессионально-педагогическая деятельность тренера по баскетболу	10	2	6	28		
4.6	<i>Модуль 50</i> Формирование навыков педагогического мастерства	10	-	6	33		
4.7	<i>Модуль 51</i> НИР и УИРС в баскетболе	10	-	6	30		
4.8	<i>Модуль 52</i> Итоговый экзамен для студентов пятого курса	10			30	9	
<b>Всего за 10 семестр (192ч/5 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА V КУРС (360ч/10 з.е)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>Итого по дисциплине: 1692ч/47 з.е</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 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.

Составители:

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

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

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

Гиряков Ярослав Владимирович, ст.преподаватель кафедры ТиМ ИИиИВС

Жуков Алексей Григорьевич, магистрант, доцент кафедры ТиМ ИИиИВС

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля)** «Теория и методика избранного вида спорта (компьютерный спорт)» 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. Данная программа реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (компьютерный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области 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)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в компьютерном спорте;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в компьютерном спорте к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в компьютерном спорте в дисциплинах “Соревновательная головоломка”, “Стратегия в реальном времени”, 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 компьютерном спорте;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки киберспортсменов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки к</li> </ul>	6		7



	проведению занятий с данным контингентом.			
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в дисциплинах компьютерного спорта “Боевая арена”, “Технический симулятор” с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <p>–основы теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>–принципы и методы обучения;</p> <p>–медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</p> <p>требования стандартов спортивной подготовки.</p>	7		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <p>– основы разностороннего развития занимающихся средствами компьютерного спорта;</p>	1		1
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в компьютерном спорте;</p> <p>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами компьютерного спорта.</p>	8		9
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок.</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе киберспортсменов</p>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного</i></p>	1		1

	<p><i>пола и возраста</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил вида спорта "Компьютерный спорт";</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований;</li> <li>– основные требования к спортивному инвентарю.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила вида спорта "Компьютерный спорт";</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>	3		3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в компьютерном спорте;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	3		3
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	1		1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>	6		6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований,</li> </ul>	8		9

	<p>формулировать и представлять обобщения и выводы</p> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>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</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		1
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по компьютерному спорту знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в компьютерном спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в компьютерном спорте;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику деятельности в компьютерном спорте</p>	4		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		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>			

	– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям компьютерным спортом	8		9
	<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 компьютерным спортом			
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям компьютерным спортом			
<b>ПК-10</b>	<i>Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</i> <i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в компьютерном спорте; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		7
	<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 компьютерном спорте.			
<b>ПК-11</b>	<i>Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i> <i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в современном пятиборье	3		3
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по дисциплинам компьютерного спорта			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по дисциплинам компьютерного спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки пятиборцев	6		7
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы	7		8

	подготовки по дисциплинам компьютерного спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в компьютерном спорте;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для компьютерного спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	7		8
<b>ПК-14</b>	<p><i>Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в компьютерном спорте;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в компьютерном спорте</li> </ul> <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 (в том числе игровой моделью), технико-тактические действия</li> </ul>	5		6
<b>ПК-15</b>	<p><i>Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>	7		

<b>ПК-26</b>	<i>Способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем</i> <i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		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		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>научно-исследовательская деятельность: способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</i> <i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		2
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в компьютерном спорте с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в компьютерном спорте			
<b>ПК-30</b>	<i>Способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности</i> <i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в компьютерном спорте	4		4
	<i>Уметь:</i>	6		7

– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;			
– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			
<i>Владеть:</i>	8		9
– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### Очная форма обучения

Таблица 2.

#### Тематический план для студентов очной формы обучения (1 курс)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	<b>Раздел 1. Компьютерный спорт. Киберспортивные игры</b>	1	10	50	50		
1.1	Модуль 1.1. Введение в специализацию “Компьютерный спорт”	1	2	8	8		
1.2	Модуль 1.2. Правила вида спорта “Компьютерный спорт”	1	2	8	8		
1.3	Модуль 1.3. Организационно-правовые аспекты	1	2	6	6		

	проведения киберспортивных турниров						
1.4	Модуль 1.4. Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС)	1	2	10	10		
1.5	Модуль 1.5. Разработка модели организации и проведения соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)	1	2	18	18		
2	<b>Раздел 2. История становления и развития компьютерного спорта</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		
2.1	Модуль 2.1. Информационное общество	1	2	8	8		
2.2	Модуль 2.2. История становления и развития компьютерного спорта (кибеспорта)	1	2	10	10		
2.3	Модуль 2.3. Место компьютерного спорта (киберспорта) в системе международного и российского спортивного движения	1	2	10	10		
2.4	Модуль 2.4. Рейтинговые системы компьютерных игр	1	2	12	12		
3	<b>Раздел 3. Информационное и техническое сопровождение компьютерного спорта</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>135</b>		
3.1	Модуль 3.1. Архитектура игровых компьютеров	2	2	8	20		
3.2	Модуль 3.2. История создания, разработка и продвижение спортизированных компьютерных игр производителями игр	2	8	18	20		



3.3	Модуль 3.3. Информационное сопровождение соревнований	2	2	4	20		
3.4	Модуль 3.4. Продвижение киберспортивного проекта в медиаполе	2	2	4	20		
3.5	Модуль 3.5. Безопасность и сохранность здоровья на киберспортивных мероприятиях	2	2	4	20		
3.6	Модуль 3.6. Разработка видеопрокта "Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта"	2	2	16	35		
<b>Итого часов</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 3.

**Тематический план для студентов  
заочной формы обучения  
(1 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	<i>Раздел 1.</i> Компьютерный спорт. Киберспортивные игры	1	4	4	70		
1.1	Модуль 1.1. Введение в специализацию	1	2	-	-		

	“Компьютерный спорт”						
1.2	Модуль 1.2. Правила вида спорта “Компьютерный спорт”	1	2	-	-		
1.3	Модуль 1.3. Организационно-правовые аспекты проведения киберспортивных турниров	1	-	-	20		
1.4	Модуль 1.4. Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС)	1	-	2	20		
1.5	Модуль 1.5. Разработка модели организации и проведения соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)	1	-	2	30		
2	<b>Раздел 2. История становления и развития компьютерного спорта</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
2.1	Модуль 2.1. Информационное общество	1	-	-	10		
2.2	Модуль 2.2. История становления и развития компьютерного спорта (киберспорта)	1	2	-	20		
2.3	Модуль 2.3. Место компьютерного спорта (киберспорта) в системе международного и российского спортивного движения	1	-	2	20		
2.4	Модуль 2.4. Рейтинговые системы компьютерных игр	1	-	2	20		
3	<b>Раздел 3. Информационное и техническое сопровождение компьютерного спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	

3.1	Модуль 3.1. Архитектура игровых компьютеров	2	-	2	20		
3.2	Модуль 3.2. История создания, разработка и продвижение спортизированных компьютерных игр производителями игр	2	2	2	20		
3.3	Модуль 3.3. Информационное сопровождение соревнований	2	-	-	20		
3.4	Модуль 3.4. Продвижение киберспортивного проекта в медиаполе	2	-	-	20		
3.5	Модуль 3.5. Безопасность и сохранность здоровья на киберспортивных мероприятиях	2	-	-	20		
3.6	Модуль 3.6. Разработка видеопрокта "Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта"	2	-	4	33		
	<b>Итого часов</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**Тематический план для студентов  
ускоренной заочной формы обучения  
(1 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	<b>Раздел 1. Компьютерный спорт. Киберспортивные игры</b>	1	4	4	70		
1.1	Модуль 1.1. Введение в специализацию “Компьютерный спорт”	1	2	-	-		
1.2	Модуль 1.2. Правила вида спорта “Компьютерный спорт”	1	2	-	-		
1.3	Модуль 1.3. Организационно-правовые аспекты проведения киберспортивных турниров	1	-	-	20		
1.4	Модуль 1.4. Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС)	1	-	2	20		
1.5	Модуль 1.5. Разработка модели организации и проведения соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)	1	-	2	30		

2	<b>Раздел 2. История становления и развития компьютерного спорта</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
2.1	Модуль 2.1. Информационное общество	1	-	-	10		
2.2	Модуль 2.2. История становления и развития компьютерного спорта (кибеспорта)	1	2	-	20		
2.3	Модуль 2.3. Место компьютерного спорта (киберспорта) в системе международного и российского спортивного движения	1	-	2	20		
2.4	Модуль 2.4. Рейтинговые системы компьютерных игр	1	-	2	20		
3	<b>Раздел 3. Информационное и техническое сопровождение компьютерного спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	
3.1	Модуль 3.1. Архитектура игровых компьютеров	2	-	2	20		
3.2	Модуль 3.2. История создания, разработка и продвижение спортизированных компьютерных игр производителями игр	2	2	2	20		
3.3	Модуль 3.3. Информационное сопровождение соревнований	2	-	-	20		
3.4	Модуль 3.4. Продвижение киберспортивного проекта в медиаполе	2	-	-	20		
3.5	Модуль 3.5. Безопасность и сохранность здоровья на киберспортивных мероприятиях	2	-	-	20		
3.6	Модуль 3.6. Разработка видеопрокта	2	-	4	33		

”Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта”							
<b>Итого часов</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	

**Тематический план для студентов очной формы обучения  
(2 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
4	<b>Раздел 4. Основы спортивной подготовки</b>	3	18	72	54		
4.1	Модуль 4.1. Основы технической подготовки	3	2	4	4		
4.2	Модуль 4.2. Основы тактической подготовки	3	2	4	6		
4.3	Модуль 4.3. Основы психологической подготовки	3	2	8	6		
4.4	Модуль 4.4. Основы физической подготовки	3	2	8	6		
4.5	Модуль 4.5. Основы интеллектуальной подготовки	3	2	8	6		
4.6	Модуль 4.6. Дневник спортсмена	3	2	8	6		
4.7	Модуль 4.7. Основы технико-тактических действий в стратегии реального времени	3	2	8	6		
4.8	Модуль 4.8. Основы технико-тактических действий в боевой арене	3	2	8	6		
4.9	Модуль 4.9. Разработка видеопроекта ” Основы технико-тактических действий” (на	3	2	16	8		

	примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)						
5	<b>Раздел 5. Основы методики обучения</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	
5.1	Модуль 5.1. Основы техничко-тактических действий в технических симуляторах	4	-	8	5		
5.2	Модуль 5.2. Основы техничко-тактических действий в соревновательных головоломках	4	-	8	8		
5.3	Модуль 5.3. Методики обучения основам технико- тактических действий в спортизированных компьютерных играх от производителей игр	4	6	12	10		
5.4	Модуль 5.4. Методика обучения техничко-тактическим действиям в стратегии реального времени	4	2	8	10		
5.5.	Модуль 5.5. Методика обучения техничко-тактическим действиям в боевой арене	4	2	8	10		
5.6	Модуль 5.6. Методика обучения техничко-тактическим действиям в техническом симуляторе	4	2	8	20		
5.7	Модуль 5.7. Методика обучения техничко-тактическим действиям в дисциплине “Соревновательные головоломки”	4	2	4	20		
5.8	Модуль 5.8. Разработка видеопроекта ”Методика обучения техничко-тактическим действиям в избранной дисциплине	4	-	16	20		



	компьютерного спорта”						
	<b>Итого часов</b>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 6.

**Тематический план для студентов заочной формы обучения  
(2 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Основы спортивной подготовки</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>160</b>		
4.1	Модуль 4.1. Основы технической подготовки	3	2		20		
4.2	Модуль 4.2. Основы тактической подготовки	3		2	20		
4.3	Модуль 4.3. Основы психологической подготовки	3		2	20		
4.4	Модуль 4.4. Основы физической подготовки	3		2	20		
4.5	Модуль 4.5. Основы интеллектуальной подготовки	3		2	20		
4.6	Модуль 4.6. Дневник спортсмена	3	2	2	20		
4.7	Модуль 4.7. Основы технико-тактических действий в стратегии реального времени	3		2	10		
4.8	Модуль 4.8. Основы технико-тактических действий в боевой арене	3		2	10		

4.9	Модуль 4.9. Разработка видеопрокта ” Основы технико- тактических действий” (на примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)	3		2	20		
5	<b>Раздел 5. Основы методики обучения</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
5.1	Модуль 5.1. Основы техничко-тактических действий в технических симуляторах	4	2	2	30		
5.2	Модуль 5.2. Основы техничко-тактических действий в соревновательных головоломках	4		2	30		
5.3	Модуль 5.3. Методики обучения основам технико- тактических действий в спортизированных компьютерных играх от производителей игр	4		2	30		
5.4	Модуль 5.4. Методика обучения техничко-тактическим действиям в стратегии реального времени	4		2	30		
5.5.	Модуль 5.5. Методика обучения техничко-тактическим действиям в боевой арене	4	2	2	30		
5.6	Модуль 5.6. Методика обучения техничко-тактическим действиям в техническом симуляторе	4		2	20		
5.7	Модуль 5.7. Методика обучения техничко-тактическим действиям в дисциплине “Соревновательные головоломки”	4		2	20		
5.8	Модуль 5.8. Разработка	4		2	35		

	видеопроекта ”Методика обучения техничко-тактическим действиям в избранной дисциплине компьютерного спорта”						
	<b>Итого часов</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 7.

**Тематический план для студентов заочной ускоренной формы  
обучения  
(2 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
4	<b>Раздел 4. Основы спортивной подготовки</b>	3	4	14	160		
4.1	Модуль 4.1. Основы технической подготовки	3	2		20		
4.2	Модуль 4.2. Основы тактической подготовки	3		2	20		
4.3	Модуль 4.3. Основы психологической подготовки	3		2	20		
4.4	Модуль 4.4. Основы физической подготовки	3		2	20		
4.5	Модуль 4.5. Основы интеллектуальной подготовки	3		2	20		
4.6	Модуль 4.6. Дневник спортсмена	3	2	2	20		

4.7	Модуль 4.7. Основы технико-тактических действий в стратегии реального времени	3		2	10		
4.8	Модуль 4.8. Основы технико-тактических действий в боевой арене	3		2	10		
4.9	Модуль 4.9. Разработка видеопрокта ” Основы технико-тактических действий” (на примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)	3		2	20		
5	<b>Раздел 5. Основы методики обучения</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>234</b>	<b>9</b>	
5.1	Модуль 5.1. Основы технико-тактических действий в технических симуляторах	4	2	2	30		
5.2	Модуль 5.2. Основы технико-тактических действий в соревновательных головоломках	4		2	30		
5.3	Модуль 5.3. Методики обучения основам технико-тактических действий в спортизированных компьютерных играх от производителей игр	4		2	30		
5.4	Модуль 5.4. Методика обучения технико-тактическим действиям в стратегии реального времени	4		2	30		
5.5.	Модуль 5.5. Методика обучения технико-тактическим действиям в боевой арене	4	2	2	30		
5.6	Модуль 5.6. Методика обучения технико-тактическим действиям в техническом симуляторе	4		2	25		

5.7	Модуль 5.7. Методика обучения техничко-тактическим действиям в дисциплине “Соревновательные головоломки”	4		2	24		
5.8	Модуль 5.8. Разработка видеопроекта ”Методика обучения техничко-тактическим действиям в избранной дисциплине компьютерного спорта”	4		2	35		
	<b>Итого часов</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**Тематический план для студентов очной формы обучения  
(3 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
6	<b>Раздел 6. Спортивная подготовка в компьютерном спорте</b>	5	18	58	50		
6.1	Модуль 6.1. Физическая подготовка	5	2	4	4		
6.2	Модуль 6.2. Психологическая подготовка	5	2	4	4		
6.3	Модуль 6.3. Техническая подготовка	5	2	4	4		
6.4	Модуль 6.4. Тактическая подготовка	5	2	4	6		
6.5	Модуль 6.5. Интеллектуальная подготовка	5	2	4	6		
6.6	Модуль 6.6. Дневник спортсмена на различных этапах спортивной подготовки	5	2	6	6		
6.7	Модуль 6.7. Управление подготовкой спортсменов в компьютерном спорте	5	2	8	6		
6.8	Модуль 6.8. Компьютерное обеспечение подготовки	5	2	8	6		

	киберспортсменов						
6.9	Модуль 6.9. Разработка интерактивных ресурсов методического сопровождения подготовки киберспортсменов	5	2	16	8		
7	<b>Раздел 7. Структура спортивной тренировки</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	
7.1	Модуль 7.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6	2	8	5		
7.2	Модуль 7.2. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	6		8	5		
7.3	Модуль 7.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов)	6	2	12	5		
7.4	Модуль 7.4. Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс	6	2	8	5		
7.5.	Модуль 7.5. Спортивный отбор и ориентация	6	2	8	5		
7.6	Модуль 7.6. Прогнозирование спортивных результатов	6	2	8	10		
8	<b>Раздел 8. Научно-исследовательская деятельность в компьютерном спорте</b>		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>60</b>		
8.1	Модуль 8.1. Научное сопровождение тренировочного процесса	6	2	16	10		
8.2	Модуль 8.2. Диагностика функционального состояния	6		16	10		
8.3	Модуль 8.3. Средства и методы педагогического контроля	6	2	16	10		

8.4	Модуль 8.4. Компьютерные технологии обработки научных данных	6	2	16	10		
8.5	Модуль 8.5. Подготовка выпускной квалификационной работы	6		16	10		
8.6	Модуль 8.6. Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп. образование)	6	2	16	10		
	<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 9.

**Тематический план для студентов заочной формы обучения  
(3 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Спортивная подготовка в компьютерном спорте</b>	<b>5</b>					
6.1	Модуль 6.1. Физическая подготовка	5	2		24		
6.2	Модуль 6.2. Психологическая подготовка	5	2		24		
6.3	Модуль 6.3. Техническая	5		4	24		



	подготовка						
6.4	Модуль 6.4. Тактическая подготовка	5		4	26		
6.5	Модуль 6.5. Интеллектуальная подготовка	5		4	26		
6.6	Модуль 6.6. Дневник спортсмена на различных этапах спортивной подготовки	5		2	26		
6.7	Модуль 6.7. Управление подготовкой спортсменов в компьютерном спорте	5			26		
6.8	Модуль 6.8. Компьютерное обеспечение подготовки киберспортсменов	5			26		
6.9	Модуль 6.9. Разработка интерактивных ресурсов методического сопровождения подготовки киберспортсменов	5			28		
7	<b>Раздел 7. Структура спортивной тренировки</b>	<b>6</b>					
7.1	Модуль 7.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6			25		
7.2	Модуль 7.2. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	6			25		
7.3	Модуль 7.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов)	6			25		
7.4	Модуль 7.4. Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс	6			25		
7.5.	Модуль 7.5. Спортивный отбор и ориентация	6			25		

7.6	Модуль 7.6. Прогнозирование спортивных результатов	6			20		
8	<b>Раздел 8. Научно-исследовательская деятельность в компьютерном спорте</b>						
8.1	Модуль 8.1. Научное сопровождение тренировочного процесса	6	2	4	20		
8.2	Модуль 8.2. Диагностика функционального состояния	6		4	20		
8.3	Модуль 8.3. Средства и методы педагогического контроля	6	2		20		
8.4	Модуль 8.4. Компьютерные технологии обработки научных данных	6		4	20		
8.5	Модуль 8.5. Подготовка выпускной квалификационной работы	6		2	10		
8.6	Модуль 8.6. Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп.образование)	6		4	10		
	<b>Итого часов</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 10.

**Тематический план для студентов заочной ускоренной формы  
обучения  
(3 курс)**

№	Раздел	Б	С	ПР	Виды учебной работы,
---	--------	---	---	----	----------------------

	дисциплины (модуля)		включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
6	<b>Раздел 6. Спортивная подготовка в компьютерном спорте</b>	5					
6.1	Модуль 6.1. Физическая подготовка	5	2		24		
6.2	Модуль 6.2. Психологическая подготовка	5	2		24		
6.3	Модуль 6.3. Техническая подготовка	5		4	14		
6.4	Модуль 6.4. Тактическая подготовка	5		4	16		
6.5	Модуль 6.5. Интеллектуальная подготовка	5		4	16		
6.6	Модуль 6.6. Дневник спортсмена на различных этапах спортивной подготовки	5		2	16		
6.7	Модуль 6.7. Управление подготовкой спортсменов в компьютерном спорте	5			16		
6.8	Модуль 6.8. Компьютерное обеспечение подготовки киберспортсменов	5			16		
6.9	Модуль 6.9. Разработка интерактивных ресурсов методического	5			18		

	сопровождения подготовки киберспортсменов						
7	<b>Раздел 7. Структура спортивной тренировки</b>	<b>6</b>					
7.1	Модуль 7.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6		8	15		
7.2	Модуль 7.2. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	6		8	15		
7.3	Модуль 7.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов)	6		12	15		
7.4	Модуль 7.4. Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс	6		8	15		
7.5.	Модуль 7.5. Спортивный отбор и ориентация	6		8	15		
7.6	Модуль 7.6. Прогнозирование спортивных результатов	6		8	10		
8	<b>Раздел 8. Научно-исследовательская деятельность в компьютерном спорте</b>						
8.1	Модуль 8.1. Научное сопровождение тренировочного процесса	6	2		15		
8.2	Модуль 8.2. Диагностика функционального состояния	6		4	10		
8.3	Модуль 8.3. Средства и методы педагогического контроля	6	2		10		
8.4	Модуль 8.4. Компьютерные технологии обработки научных данных	6		4	10		
8.5	Модуль 8.5. Подготовка выпускной	6		4	10		

	квалификационной работы						
8.6	Модуль 8.6. Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп.образование)	6		4	20		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**Тематический план для студентов очной формы обучения  
(4 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
9	<b>Раздел 9. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки</b>	7	10	30	50		
9.1	Модуль 9.1. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	7	4	8	12		
9.2	Модуль 9.2. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)	7	2	8	13		
9.3	Модуль 9.3. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	7	2	8	13		
9.4	Модуль 9.4. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства	7	2	6	12		

10	<b>Раздел 10. Особенности подготовки киберспортсменов в различных возрастных группах</b>	7	8	32	59		
10.1	Модуль 10.1. Особенности подготовки киберспортсменов в подростковом возрасте (13-15 лет)	7	2	8	14		
10.2	Модуль 10.2. Особенности подготовки киберспортсменов в юношеском возрасте (16-17 лет)	7	2	8	14		
10.3	Модуль 10.3. Особенности подготовки киберспортсменов в юниорском возрасте (18-21 лет)	7	2	8	14		
10.4	Модуль 10.4. Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”	7	2	8	17		
11	<b>Раздел 11. Управленческие основы развития компьютерного спорта</b>	8	10	24	16	9	
11.1	Модуль 11.1. Нормативная документация спортивной подготовки	8	4	6	4		
11.2	Модуль 11.2. Управленческий опыт государственных, общественных и частных организаций. Государственно- частное партнерство	8	2	6	4		
11.3	Модуль 11.3. Нормативно- правовые решения развития компьютерного спорта	8	2	6	4		

11.4	Модуль 11.4. Управленческие решения совмещения компьютерного спорта и образовательных программ	8	2	6	4		
12	<b>Раздел 12. Инновации в компьютерном спорте</b>		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>16</b>		
12.1	Модуль 12.1. Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований в компьютерном спорте	8	2	8	4		
12.2	Модуль 12.2. Проектные решения развития компьютерного спорта	8	2	8	4		
12.3	Модуль 12.3. Противодействие применению допинга	8	2	8	4		
12.4	Модуль 12.4. интерактивная презентация “Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований”	8	2	10	4		
	<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 12.

**Тематический план для студентов заочной формы обучения  
(4 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-	



						роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
9	<b>Раздел 9. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки</b>	7					
9.1	Модуль 9.1. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	7	2			12	
9.2	Модуль 9.2. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)	7	2			13	
9.3	Модуль 9.3. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	7		4		13	
9.4	Модуль 9.4. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства	7		4		12	
10	<b>Раздел 10. Особенности подготовки киберспортсменов в различных возрастных группах</b>	7					
10.1	Модуль 10.1. Особенности подготовки киберспортсменов в подростковом возрасте (13-15 лет)	7		4		14	
10.2	Модуль 10.2. Особенности подготовки киберспортсменов в юношеском возрасте (16-17 лет)	7		2		14	

10.3	Модуль 10.3. Особенности подготовки киберспортсменов в юниорском возрасте (18-21 лет)	7			14		
10.4	Модуль 10.4. Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”	7			17		
<b>Итого часов</b>			<b>8</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 13.

**Тематический план для студентов заочной ускоренной формы  
обучения  
(4 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
9	<b>Раздел 9. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки</b>	7					
9.1	Модуль 9.1. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	7	2		22		
9.2	Модуль 9.2. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на	7		2	23		

	тренировочном этапе (спортивной специализации)						
9.3	Модуль 9.3. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	7		2	23		
9.4	Модуль 9.4. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства	7		2	22		
10	<b>Раздел 10. Особенности подготовки киберспортсменов в различных возрастных группах</b>	7					
10.1	Модуль 10.1. Особенности подготовки киберспортсменов в подростковом возрасте (13-15 лет)	7		2	14		
10.2	Модуль 10.2. Особенности подготовки киберспортсменов в юношеском возрасте (16-17 лет)	7			14		
10.3	Модуль 10.3. Особенности подготовки киберспортсменов в юниорском возрасте (18-21 лет)	7			24		
10.4	Модуль 10.4. Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”	7			37		
11	<b>Раздел 11. Управленческие основы развития компьютерного спорта</b>	8					
11.1	Модуль 11.1. Нормативная	8		2	24		

	документация спортивной подготовки						
11.2	Модуль 11.2. Управленческий опыт государственных, общественных и частных организаций. Государственно-частное партнерство	8		2	24		
11.3	Модуль 11.3. Нормативно-правовые решения развития компьютерного спорта	8			24		
11.4	Модуль 11.4. Управленческие решения совмещения компьютерного спорта и образовательных программ	8			24		
12	<b>Раздел 12. Инновации в компьютерном спорте</b>						
12.1	Модуль 12.1. Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований в компьютерном спорте	8	2		24		
12.2	Модуль 12.2. Проектные решения развития компьютерного спорта	8			24		
12.3	Модуль 12.3. Противодействие применению допинга	8			34		
12.4	Модуль 12.4. интерактивная презентация “Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований”	8			34		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**Тематический план для студентов заочной формы обучения  
(5 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
11	<i>Раздел 11.</i> <b>Управленческие основы развития компьютерного спорта</b>	9					
11.1	Модуль 11.1. Нормативная документация спортивной подготовки	9	2	4	12		
11.2	Модуль 11.2. Управленческий опыт государственных, общественных и частных организаций. Государственно-частное партнерство	9	2	2	10		
11.3	Модуль 11.3. Нормативно-правовые решения развития компьютерного спорта	9		4	4		
11.4	Модуль 11.4. Управленческие решения совмещения компьютерного спорта и образовательных программ	9		4	4		
12	<b>Раздел 12.</b> <b>Инновации в компьютерном спорте</b>						

12.1	Модуль 12.1. Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований в компьютерном спорте	10	2	2	30		
12.2	Модуль 12.2. Проектные решения развития компьютерного спорта	10	2	2	20		
12.3	Модуль 12.3. Противодействие применению допинга	10		6	20		
12.4	Модуль 12.4. интерактивная презентация “Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований”	10		4	17		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</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).

5.2.1. Примерный перечень вопросов к экзамену за 1 курс

1. Понятие «информационное общество», основные критерии.
2. Что понимается под термином «Компьютерный спорт».
3. Что является спортивным инвентарем в компьютерном спорте.
4. Системы проведения соревнований в компьютерном спорте.
5. Способы проведения соревнований в компьютерном спорте.
6. Спортивный инвентарь в компьютерном спорте.
7. Структура Положения о соревнованиях.
8. Организатор соревнований в компьютерном спорте.
9. Комиссия по допуску. Председатель комиссии по допуску к соревнованиям в компьютерном спорте.
10. Судейская коллегия для проведения соревнований по компьютерному спорту.
11. Права и обязанности Главного судьи соревнований по компьютерному спорту.
12. Дисциплинарные взыскания за нарушения на соревнованиях по компьютерному спорту.
13. Назовите, что входит в документацию соревнований по компьютерному спорту.
14. Назовите дисциплины компьютерного спорта.
15. Всероссийский реестр видов спорта.

16. Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС).

17. Презентация соревнований по компьютерному спорту.

18. История становления и развития компьютерного спорта в мире.

19. История становления и развития компьютерного спорта в России.

20. Федераций компьютерного спорта России.

21. Рейтинговые системы компьютерных игр.

22. Требования к игровому компьютеру.

23. Пресс-релиз о киберспортивном соревновании.

24. Продвижение киберспортивного проекта (eSports проекта) в медиаполе.

25. Санитарно-гигиенические требования к проведению тренировочной деятельности по компьютерному спорту.

26. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

5.2.2. Примерный перечень вопросов к экзамену за 2 курс

1. Что понимается под термином "Техническая подготовка" ?

2. Понятие "Надежность техники" (стабильность, вариативность техники) в избранной дисциплине компьютерного спорта.

3. Что понимается под термином "Тактическая подготовка"?

4. Тактический замысел. Стратегия. Тактический план. Тактическое мышление.

5. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в избранной дисциплине компьютерного спорта.

6. Что понимается под термином "Психологическая подготовка"?

7. Психические состояния в компьютерном спорте.

8. Что понимается под термином "Физическая подготовка"?

9. Средства и методы физической подготовки киберспортсменов.

10. Что понимается под термином "Интеллектуальная подготовка"?

11. Интеллектуальная подготовка киберспортсмена.



12. Дневник спортсмена как элемент самоконтроля подготовки киберспортсмена.

13. Техничко-тактические действия в стратегиях реального времени.

14. Техничко-тактические действия в дисциплине “Боевая арена”.

15. Техничко-тактические действия в дисциплине “Технический симулятор”.

16. Техничко-тактические действия в дисциплине “Соревновательные головоломки”.

17. Методика обучения техничко-тактическим действиям в стратегии реального времени.

18. Методика обучения техничко-тактическим действиям в дисциплине “Боевая арена”.

19. Методика обучения техничко-тактическим действиям в дисциплине “Технический симулятор”.

20. Методика обучения техничко-тактическим действиям в дисциплине “Соревновательные головоломки”.

5.2.3. Примерный перечень вопросов к экзамену 3 курса

1. Комплексные научные группы в киберспорте.

2. Экспресс-тестирование киберспортсменов.

3. Функциональное состояние спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

4. Функциональные пробы в компьютерном спорте.

5. Педагогический контроль в компьютерном спорте.

6. Контроль физической подготовленности киберспортсменов.

7. Специфика анализа соревновательных действий в персональных дисциплинах компьютерного спорта.

8. Специфика анализа соревновательных действий в командных дисциплинах компьютерного спорта.

9. Основные требования к ВКР

10. Структура ВКР.

11. Какие показатели используются в описательной статистике?
12. Статистический пакет Microsoft Excel.
13. Методики технической подготовки киберспортсменов в различных дисциплинах.
14. Методики тактической подготовкой киберспортсменов в различных дисциплинах.
15. Методики проведения занятий по тактической подготовке.
16. Виды психологических состояний киберспортсмена и их характеристика.
17. Психическое напряжение и перенапряжение.
18. Индивидуально-психологические особенности личности киберспортсмена.
19. Особенности средств и методов физической подготовки в компьютерном спорте.
20. Физическая работоспособность киберспортсмена.
21. Контроль за уровнем физической подготовки киберспортсменов.
22. Интеллектуальная подготовка в программе спортивной подготовки.
23. Коррекция тренировочных программ с учетом проявлений интеллектуальных личностных свойств в компьютерном спорте.
24. Цель, задачи, функции управления подготовкой киберспортсменов.
25. Критерии управления и оптимизации тренировки киберспортсменов.
26. Интерактивный ресурс методического сопровождения подготовки киберспортсменов.
27. Структура микроцикла тренировки киберспортсменов.
28. Закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке киберспортсменов.
29. Структура мезоцикла тренировки киберспортсменов.
30. Закономерности построения мезоциклов в спортивной тренировке киберспортсменов.
31. Периодизация тренировки киберспортсменов.

32. Макроциклы в спортивной тренировке киберспортсменов.
33. Сущность спортивной формы в компьютерном спорте.
34. Спортивный отбор и ориентация в компьютерном спорте.
35. Педагогические критерии спортивного отбора.
36. Прогнозирование спортивных результатов в компьютерном спорте.

#### 5.2.4. Примерный перечень вопросов к экзамену 4 курса

1. Управленческие решения развития компьютерного спорта на примере конкретной организацией.
2. Нормативно-правовое регулирование развития компьютерного спорта.
3. Общественный контроль как элемент управления развитием киберспорта.
4. Конвенции, влияющие на развитие компьютерного спорта.
5. Обосновать программу развития компьютерного спорта в вузе.
6. Место компьютерного спорта в долгосрочных международных проектах.
7. Технологии сетевого взаимодействия учащихся на основе компьютерных игр.
8. Школьные и студенческие лиги по интеллектуальным видам спорта.
9. Образовательные программы с элементами компьютерных игр.
10. Структура и содержание программ спортивной подготовки по компьютерному спорту
11. Программа спортивной подготовки по компьютерному спорту.
12. Управляющие информационные системы в компьютерном спорте.
13. Организация проектной деятельности
14. Этапы работы над проектом в компьютерном спорте
15. Государственно-частное партнерство в компьютерном спорте.
16. Инновационные педагогические технологии в компьютерном спорте.
17. Инновационные тренировочные программы в компьютерном спорте.
18. Инновации в проведения соревнований по компьютерному спорту.

19. Виды программного обеспечения проведения соревнований по компьютерному спорту.
20. Стандарт спортивной подготовки в компьютерном спорте.
21. Инновационные педагогические решения в компьютерном спорте.
22. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки
23. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации).
24. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
25. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
26. Особенности подготовки киберспортсменов в юношеском возрасте (16-17 лет).
27. Особенности подготовки киберспортсменов в юниорском возрасте (18-21 лет).
28. Допинг-контроль в компьютерном спорте.

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

*а) Основная литература:*

1. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват.

деятельность по направлению 034300 доп. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Великие Луки, 2014. - 324 с.

2. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика : учеб. для студентов вузов : доп. Умо по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2014. - 620 с.: ил.

3. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность : монография / Е.А. Гаврилова. - М.: спорт, 2015. - 167 с.: ил.

4. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - : VSD, 2012. - 118 с.

5. Габбазова, А.Я. Учимся играть в шахматы : учеб. пособие / А.Я. Габбазова ; М-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ульянов. гос. техн. ун-т". - 2-е изд., доп. и перераб. - Ульяновск: Изд-во УлГТУ, 2014. - 100 с

6. Олимпийское движение : история и современность : сб. ст. / [под общ. ред. В.А. Айкина] ; Олимп. ком. России, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сиб. Олимп. акад. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2014. - 198 с

*б) Дополнительная литература:*

1. Айзенк Г. Парадоксы психологии / Ганс Айзенк. - М.: Эксмо, 2009. - 350 с.

2. Аншина Н. Пять олимпийских колец : интеллект. игра для учащихся 8-9-х кл. / Нина Аншина // Спорт в школе. - 2013. - № 6. - С. 36-37.

3. Коняхин А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с.

4. Концепции современного естествознания : учеб. пособие для студентов, обучающихся по гуманитар. направлениям / Савченко Е.Л. [и др.] ;

М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 171 с.: ил.

5. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М.: Сов. спорт, 2014. - 151 с

6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил.

7. Попова, А.А. Психология и педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие по проведению практ. занятий / А.А. Попова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, Каф. педагогики. - М., 2014. - 48 с.

8. Скаржинская Е.Н. Спортивная педагогика в информационном обществе / Е.Н. Скаржинская, М.А. Новоселова, А.Д. Борисов // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - N 6. - С. 51-55.

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

1. Сайт Федерации компьютерного спорта России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://resf.ru>. – Загл.с титл.экрана

2. Сайт Федерации компьютерного спорта г.Москвы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fcs.moscow>. – Загл.с титл.экрана

3. Сайт Учебного портала [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://eor.it.ru>. – Загл.с титл. экрана

4. Сайт Клуба умных игр Гамблер [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gambler.ru>. – Загл.с титл. экрана

5. Сайт Российской Шахматной Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ruchess.ru>. – Загл.с титл.экрана

6. Сайт Федерации шашек России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://shashki.ru>. – Загл.с титл.экрана

7. Сайт Российской Федерации Го [Электронный ресурс] – Режим

доступа: <http://gofederation.ru>. – Загл.с титл.экрана

8. Сайт Федерации Спортивного Бриджа России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.bridgesport.ru>. – Загл.с титл.экрана

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).

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.  
Сроки изучения дисциплины: 1-2 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Тестирование по теме «Правила вида спорта «Компьютерный спорт»	5 неделя	10
3	Выступление на семинаре «Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС)»	6 неделя	5
4	Выполнение практического задания №1 «Разработка модели организации и проведения соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)»	10 неделя	15
5	Презентация по теме «История избранной дисциплины компьютерного спорта»	12 неделя	5
5	Выполнение практического задания №2 «Разработка и публикация видеоматериалов для соцсетей по киберспортивному мероприятию»	26 неделя	10
6	Выполнение практического задания №3 «Разработка видеопроекта ”Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта”»	38 неделя	15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *1-2 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>		10
2	<i>Тестирование по теме «Правила вида спорта «Компьютерный спорт»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС)»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Разработка модели организации и проведения соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)»</i>		15
5	<i>Презентация по теме «История избранной дисциплины компьютерного спорта»</i>		5
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Разработка и публикация видеоматериалов для соцсетей по киберспортивному мероприятию»</i>		10
6	<i>Выполнение практического задания №3 «Разработка видеопроекта “Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта”»</i>		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>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

– 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», заочной (ускоренной) формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *1-2 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>		10
2	<i>Тестирование по теме «Правила вида спорта «Компьютерный спорт»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС)»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Разработка модели организации и проведения соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)»</i>		15
5	<i>Презентация по теме «История избранной дисциплины компьютерного спорта»</i>		5
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Разработка и публикация видеоматериалов для соцсетей по киберспортивному мероприятию»</i>		10
6	<i>Выполнение практического задания №3 «Разработка видеопроекта “Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта”»</i>		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>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

– 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», очной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *3-4 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
2	<i>Тестирование по теме «Основы психологической подготовки»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Основы технической подготовки в избранной дисциплине компьютерного спорта»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Разработка видеопроекта ” Основы технико-тактических действий” (на примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)</i>	<i>10 неделя</i>	<i>20</i>
5	<i>Презентация по теме «Дневник спортсмена»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Разработка видеопроекта ”Методика обучения технико-тактическим действиям в избранной дисциплине компьютерного спорта”</i>	<i>26 неделя</i>	<i>20</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», заочной формы обучения*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *3-4 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>		10
2	<i>Тестирование по теме «Основы психологической подготовки»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Основы технической подготовки в избранной дисциплине компьютерного спорта»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Разработка видеопроекта ” Основы технико-тактических действий” (на примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)»</i>		20
5	<i>Презентация по теме «Дневник спортсмена»</i>		5
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Разработка видеопроекта ”Методика обучения технико-тактическим действиям в избранной дисциплине компьютерного спорта”»</i>		20
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», заочной ускоренной формы обучения*

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *3-4 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
2	<i>Тестирование по теме «Основы психологической подготовки»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Основы технической подготовки в избранной дисциплине компьютерного спорта»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Разработка видеопроекта ” Основы технико-тактических действий” (на примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)</i>	<i>10 неделя</i>	<i>20</i>
5	<i>Презентация по теме «Дневник спортсмена»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Разработка видеопроекта ”Методика обучения технико-тактическим действиям в избранной дисциплине компьютерного спорта”</i>	<i>26 неделя</i>	<i>20</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *5-6 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
2	<i>Тестирование по теме «Психологическая подготовка»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Техническая подготовка в избранной дисциплине компьютерного спорта»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Разработка интерактивных ресурсов методического сопровождения подготовки киберспортсменов»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>20</i>
5	<i>Презентация по теме «Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп. образование)»</i>	<i>26 неделя</i>	<i>20</i>
	<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>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», заочной формы обучения*

#### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>		10
2	<i>Тестирование по теме «Психологическая подготовка»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Техническая подготовка в избранной дисциплине компьютерного спорта»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Разработка интерактивных ресурсов методического сопровождения подготовки киберспортсменов»</i>		20
5	<i>Презентация по теме «Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс»</i>		5
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп. образование)»</i>		20
	<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>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	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

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

**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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», заочной ускоренной формы обучения*

**III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины: *5-6 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме	Максимальное кол-во баллов
---	--	---------------------------------	----------------------------

		<b>обучения (в неделях)<sup>9</sup></b>	
1	Посещение занятий		10
2	Тестирование по теме «Психологическая подготовка»		10
3	Выступление на семинаре «Техническая подготовка в избранной дисциплине компьютерного спорта»		5
4	Выполнение практического задания №1 «Разработка интерактивных ресурсов методического сопровождения подготовки киберспортсменов»		20
5	Презентация по теме «Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс»		5
5	Выполнение практического задания №2 «Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп. образование)»		20
	<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	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

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

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

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

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

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

<sup>9</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», очной формы обучения*

#### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.*  
Сроки изучения дисциплины: *7-8 семестры.*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>10</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
2	<i>Тестирование по теме «Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Особенности подготовки»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>

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

	<i>киберспортсменов в юношеском возрасте»</i>		
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”»</i>	10 неделя	20
5	<i>Презентация по теме «Допинг в компьютерном спорте»</i>	12 неделя	5
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Интерактивная презентация “Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований”»</i>	26 неделя	20
	<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>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	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 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», зочной формы обучения*

**V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.*  
Сроки изучения дисциплины: *7-8 семестры.*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>11</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>		10
2	<i>Тестирование по теме «Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)»</i>		20
3	<i>Выступление на семинаре «Особенности подготовки киберспортсменов в юношеском возрасте»</i>		10
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”»</i>		30
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<sup>11</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания*

**4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»,  
профиля «Спортивная подготовка», зочной ускоренной формы обучения**

**VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.  
Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>12</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Посещение занятий</i>		10
2	<i>Тестирование по теме «Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Особенности подготовки киберспортсменов в юношеском возрасте»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”»</i>		20
5	<i>Презентация по теме «Допинг в компьютерном спорте»</i>		5
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Интерактивная презентация “Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований”»</i>		20
	<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>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	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)».

<sup>12</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

– 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 Теория и методика избранного вида спорта “Компьютерный спорт” для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка», зочной формы обучения*

### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *9-10 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>13</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий		10
2	Опрос по теме «Допинг в компьютерном спорте»		20
5	Презентация по теме «Допинг в компьютерном спорте»		10
5	Выполнение практического задания №2 «Интерактивная презентация “Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований”»		30
	<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	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

<sup>13</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

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

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



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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1-8.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<p><i>способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в компьютерном спорте;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в компьютерном спорте к проведению занятий с данным</li> </ul>	4		4

	контингентом.			
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>–разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в компьютерном спорте в дисциплинах “Соревновательная головоломка”, “Стратегия в реальном времени”, с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по современному пятиборью.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <p>–основы теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>–принципы и методы обучения в компьютерном спорте;</p> <p>–медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки киберспортсменов;</p> <p>требования стандартов спортивной подготовки к проведению занятий с данным контингентом.</p>	6		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в дисциплинах компьютерного спорта “Боевая арена”, “Технический симулятор” с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <p>–основы теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>–принципы и методы обучения;</p> <p>–медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</p> <p>требования стандартов спортивной подготовки.</p>	7		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<b>ОПК-6</b>	<i>Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного</i>	1		1

	<p><i>пола и возраста</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами компьютерного спорта;</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в компьютерном спорте;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами компьютерного спорта.</li> </ul>	8		9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе киберспортсменов</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил вида спорта "Компьютерный спорт";</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований;</li> <li>– основные требования к спортивному инвентарю.</li> </ul>	1		1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила вида спорта "Компьютерный спорт";</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>	3		3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в компьютерном спорте;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и</li> </ul>	3		3

	спорта.			
	<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		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		6
	<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>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</i> <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 компьютерному спорту 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 компьютерном спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;			

	– современными технологиями тренировки в компьютерном спорте; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
<b>ПК-9</b>	<i>Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</i> <i>Знать:</i> психологическую характеристику деятельности в компьютерном спорте	4		4
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		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 компьютерным спортом	8		9
	<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 компьютерным спортом			
<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям компьютерным спортом				
<b>ПК-10</b>	<i>Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</i> <i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в компьютерном спорте; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		7
	<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 компьютерном спорте.			
<b>ПК-11</b>	<i>Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i> <i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в современном пятиборье	3		3
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по дисциплинам компьютерного спорта			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по дисциплинам компьютерного спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки пятиборцев	6		7
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по дисциплинам компьютерного спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства	7		8
<b>ПК-13</b>	<i>Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</i> <i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в компьютерном спорте; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена	7		8
	<i>Уметь:</i> – формировать 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 компьютерного спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i> <i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в компьютерном спорте; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в компьютерном спорте	5		6

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений (в том числе игровой моделью), технико-тактические действия</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>	1		1
	<p><i>Уметь:</i></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><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>		4	
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>научно-исследовательская деятельность: способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической</li> </ul>	2		2



	культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в компьютерном спорте с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в компьютерном спорте			
<b>ПК-30</b>	<i>Способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности</i> <i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в компьютерном спорте	4		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		7
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		9

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля): Теория и методика избранного вида спорта (компьютерный спорт)**

**Очная форма обучения**

Таблица 15.

**Тематический план для студентов очной формы обучения**

**(1 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	

1	2	3	5	6	7	8	9
	11,5зе Всего за семестр 1 5,5 з.е. 198 ч. Всего за семестр 2 6 з.е. 216 ч.		18	90	90	-	
			18	54	135	9	
1	<b>Раздел 1. Компьютерный спорт. Киберспортивные игры</b>	1	10	50	50		
1.1	Модуль 1.1. Введение в специализацию “Компьютерный спорт”	1	2	8	8		
1.2	Модуль 1.2. Правила вида спорта “Компьютерный спорт”	1	2	8	8		
1.3	Модуль 1.3. Организационно-правовые аспекты проведения киберспортивных турниров	1	2	6	6		
1.4	Модуль 1.4. Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС)	1	2	10	10		
1.5	Модуль 1.5. Разработка модели организации и проведения соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)	1	2	18	18		
2	<b>Раздел 2. История становления и развития компьютерного спорта</b>	1	8	40	40		
2.1	Модуль 2.1. Информационное общество	1	2	8	8		
2.2	Модуль 2.2. История становления и развития компьютерного спорта (кибеспорта)	1	2	10	10		
2.3	Модуль 2.3. Место компьютерного спорта (киберспорта)	1	2	10	10		

	в системе международного и российского спортивного движения						
2.4	Модуль 2.4. Рейтинговые системы компьютерных игр	1	2	12	12		
3	<b>Раздел 3. Информационное и техническое сопровождение компьютерного спорта</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>135</b>		
3.1	Модуль 3.1. Архитектура игровых компьютеров	2	2	8	20		
3.2	Модуль 3.2. История создания, разработка и продвижение спортизированных компьютерных игр производителями игр	2	8	18	20		
3.3	Модуль 3.3. Информационное сопровождение соревнований	2	2	4	20		
3.4	Модуль 3.4. Продвижение киберспортивного проекта в медиаполе	2	2	4	20		
3.5	Модуль 3.5. Безопасность и сохранность здоровья на киберспортивных мероприятиях	2	2	4	20		
3.6	Модуль 3.6. Разработка видеопроекта "Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта"	2	2	16	35		
	<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 16.

**Тематический план для студентов  
заочной формы обучения  
(1 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	8,5зе Установ.сессия Л-4 ч. Всего за семестр 1 Зимняя сессия 154 ч Всего за семестр 2 Летняя сессия 152 ч.		4 2 2	- 8 8	- 140 133	- - 9	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Компьютерный спорт. Киберспортивные игры</b>						
		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
1.1	Модуль 1.1. Введение в специализацию “Компьютерный спорт”	1	2	-	-		
1.2	Модуль 1.2. Правила вида спорта “Компьютерный спорт”	1	2	-	-		
1.3	Модуль 1.3. Организационно-правовые аспекты проведения киберспортивных турниров	1	-	-	20		
1.4	Модуль 1.4. Автоматизированные онлайн-системы проведения соревнований (АОС)	1	-	2	20		
1.5	Модуль 1.5. Разработка модели организации и проведения	1	-	2	30		

	соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)						
2	<b>Раздел 2. История становления и развития компьютерного спорта</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
2.1	Модуль 2.1. Информационное общество	1	-	-	10		
2.2	Модуль 2.2. История становления и развития компьютерного спорта (кибеспорта)	1	2	-	20		
2.3	Модуль 2.3. Место компьютерного спорта (киберспорта) в системе международного и российского спортивного движения	1	-	2	20		
2.4	Модуль 2.4. Рейтинговые системы компьютерных игр	1	-	2	20		
3	<b>Раздел 3. Информационное и техническое сопровождение компьютерного спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	
3.1	Модуль 3.1. Архитектура игровых компьютеров	2	-	2	20		
3.2	Модуль 3.2. История создания, разработка и продвижение спортизированных компьютерных игр производителями игр	2	2	2	20		
3.3	Модуль 3.3. Информационное сопровождение соревнований	2	-	-	20		
3.4	Модуль 3.4. Продвижение киберспортивного проекта в медиаполе	2	-	-	20		
3.5	Модуль 3.5. Безопасность и сохранность здоровья на киберспортивных	2	-	-	20		

	мероприятиях						
3.6	Модуль 3.6. Разработка видеопроекта ”Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта”	2	-	4	33		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>16</b>	<b>273</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**Тематический план для студентов  
ускоренной заочной формы обучения  
(1 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	8,5зе Установ.сессия Л-4 ч. Всего за семестр 1 Зимняя сессия 154 ч Всего за семестр 2 Летняя сессия 152 ч.		4 2 2	- 8 8	- 140 133	- - 9	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Компьютерный спорт. Киберспортивные игры</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
1.1	Модуль 1.1. Введение в специализацию “Компьютерный спорт”	1	2	-	-		
1.2	Модуль 1.2. Правила вида спорта “Компьютерный спорт”	1	2	-	-		
1.3	Модуль 1.3. Организационно-правовые аспекты проведения киберспортивных турниров	1	-	-	20		
1.4	Модуль 1.4. Автоматизированные онлайн-системы проведения	1	-	2	20		

	соревнований (АОС)						
1.5	Модуль 1.5. Разработка модели организации и проведения соревнований по компьютерному спорту (киберспорту)	1	-	2	30		
2	<b>Раздел 2. История становления и развития компьютерного спорта</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
2.1	Модуль 2.1. Информационное общество	1	-	-	10		
2.2	Модуль 2.2. История становления и развития компьютерного спорта (кибеспорта)	1	2	-	20		
2.3	Модуль 2.3. Место компьютерного спорта (киберспорта) в системе международного и российского спортивного движения	1	-	2	20		
2.4	Модуль 2.4. Рейтинговые системы компьютерных игр	1	-	2	20		
3	<b>Раздел 3. Информационное и техническое сопровождение компьютерного спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	
3.1	Модуль 3.1. Архитектура игровых компьютеров	2	-	2	20		
3.2	Модуль 3.2. История создания, разработка и продвижение спортизированных компьютерных игр производителями игр	2	2	2	20		
3.3	Модуль 3.3. Информационное сопровождение соревнований	2	-	-	20		



3.4	Модуль 3.4. Продвижение киберспортивного проекта в медиаполе	2	-	-	20		
3.5	Модуль 3.5. Безопасность и сохранность здоровья на киберспортивных мероприятиях	2	-	-	20		
3.6	Модуль 3.6. Разработка видеопрокта ”Анализ игровых ситуаций в избранной дисциплине компьютерного спорта”	2	-	4	33		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>16</b>	<b>273</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**Тематический план для студентов очной формы обучения  
(2 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	<b>9,5зе</b> <b>Всего за семестр 3</b> <b>4 з.е. 144 ч.</b> <b>Всего за семестр 4</b> <b>5,5 з.е. 198 ч.</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	
			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Основы спортивной подготовки</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>54</b>		
4.1	Модуль 4.1. Основы технической подготовки	3	2	4	4		
4.2	Модуль 4.2. Основы тактической подготовки	3	2	4	6		
4.3	Модуль 4.3. Основы психологической подготовки	3	2	8	6		
4.4	Модуль 4.4. Основы физической подготовки	3	2	8	6		
4.5	Модуль 4.5. Основы интеллектуальной подготовки	3	2	8	6		
4.6	Модуль 4.6. Дневник спортсмена	3	2	8	6		
4.7	Модуль 4.7. Основы технико-тактических действий в стратегии реального времени	3	2	8	6		
4.8	Модуль 4.8. Основы технико-тактических действий в боевой арене	3	2	8	6		

4.9	Модуль 4.9. Разработка видеопрокта ” Основы технико- тактических действий” (на примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)	3	2	16	8		
5	<b>Раздел 5. Основы методики обучения</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	
5.1	Модуль 5.1. Основы техничко-тактических действий в технических симуляторах	4	-	8	5		
5.2	Модуль 5.2. Основы техничко-тактических действий в соревновательных головоломках	4	-	8	8		
5.3	Модуль 5.3. Методики обучения основам технико- тактических действий в спортизированных компьютерных играх от производителей игр	4	6	12	10		
5.4	Модуль 5.4. Методика обучения техничко-тактическим действиям в стратегии реального времени	4	2	8	10		
5.5.	Модуль 5.5. Методика обучения техничко-тактическим действиям в боевой арене	4	2	8	10		
5.6	Модуль 5.6. Методика обучения техничко-тактическим действиям в техническом симуляторе	4	2	8	20		
5.7	Модуль 5.7. Методика обучения техничко-тактическим действиям в дисциплине “Соревновательные головоломки”	4	2	4	20		

5.8	Модуль 5.8. Разработка видеопроекта ”Методика обучения техничко-тактическим действиям в избранной дисциплине компьютерного спорта”	4	-	16	20		
<b>Итого часов</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 19.

**Тематический план для студентов заочной формы обучения  
(2 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	12зе Всего за семестр 3 178 ч. Всего за семестр 4 254 ч.		4	14	160	-	
			4	16	225	9	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Основы спортивной подготовки</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>160</b>		
4.1	Модуль 4.1. Основы технической подготовки	3	2		20		
4.2	Модуль 4.2. Основы тактической подготовки	3		2	20		
4.3	Модуль 4.3. Основы психологической подготовки	3		2	20		
4.4	Модуль 4.4. Основы физической подготовки	3		2	20		

4.5	Модуль 4.5. Основы интеллектуальной подготовки	3		2	20		
4.6	Модуль 4.6. Дневник спортсмена	3	2	2	20		
4.7	Модуль 4.7. Основы технико-тактических действий в стратегии реального времени	3		2	10		
4.8	Модуль 4.8. Основы технико-тактических действий в боевой арене	3		2	10		
4.9	Модуль 4.9. Разработка видеопроекта ” Основы технико-тактических действий” (на примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)	3		2	20		
5	<b>Раздел 5. Основы методики обучения</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
5.1	Модуль 5.1. Основы технико-тактических действий в технических симуляторах	4	2	2	30		
5.2	Модуль 5.2. Основы технико-тактических действий в соревновательных головоломках	4		2	30		
5.3	Модуль 5.3. Методики обучения основам технико-тактических действий в спортизированных компьютерных играх от производителей игр	4		2	30		
5.4	Модуль 5.4. Методика обучения технико-тактическим действиям в стратегии реального времени	4		2	30		
5.5.	Модуль 5.5. Методика обучения технико-тактическим действиям в боевой арене	4	2	2	30		
5.6	Модуль 5.6.	4		2	20		

	Методика обучения технико-тактическим действиям в техническом симуляторе						
5.7	Модуль 5.7. Методика обучения технико-тактическим действиям в дисциплине “Соревновательные головоломки”	4		2	20		
5.8	Модуль 5.8. Разработка видеопроекта ”Методика обучения технико-тактическим действиям в избранной дисциплине компьютерного спорта”	4		2	35		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>30</b>	<b>385</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 20.

**Тематический план для студентов заочной ускоренной формы  
обучения  
(2 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	12зе Всего за семестр 3 178 ч. Всего за семестр 4 254 ч.		4	14	160	-	
			4	16	234	9	
4	Раздел 4. Основы спортивной	3	4	14	160		

	<b>ПОДГОТОВКИ</b>						
4.1	Модуль 4.1. Основы технической подготовки	3	2		20		
4.2	Модуль 4.2. Основы тактической подготовки	3		2	20		
4.3	Модуль 4.3. Основы психологической подготовки	3		2	20		
4.4	Модуль 4.4. Основы физической подготовки	3		2	20		
4.5	Модуль 4.5. Основы интеллектуальной подготовки	3		2	20		
4.6	Модуль 4.6. Дневник спортсмена	3	2	2	20		
4.7	Модуль 4.7. Основы технико-тактических действий в стратегии реального времени	3		2	10		
4.8	Модуль 4.8. Основы технико-тактических действий в боевой арене	3		2	10		
4.9	Модуль 4.9. Разработка видеопроекта ” Основы технико-тактических действий” (на примере дисциплин “Боевая арена”, ”Стратегия реального времени”)	3		2	20		
5	<b>Раздел 5. Основы методики обучения</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>234</b>	<b>9</b>	
5.1	Модуль 5.1. Основы технико-тактических действий в технических симуляторах	4	2	2	30		
5.2	Модуль 5.2. Основы технико-тактических действий в соревновательных головоломках	4		2	30		
5.3	Модуль 5.3. Методики обучения основам технико-тактических действий в спортизированных	4		2	30		

	компьютерных играх от производителей игр						
5.4	Модуль 5.4. Методика обучения технико-тактическим действиям в стратегии реального времени	4		2	30		
5.5.	Модуль 5.5. Методика обучения технико-тактическим действиям в боевой арене	4	2	2	30		
5.6	Модуль 5.6. Методика обучения технико-тактическим действиям в техническом симуляторе	4		2	25		
5.7	Модуль 5.7. Методика обучения технико-тактическим действиям в дисциплине “Соревновательные головоломки”	4		2	24		
5.8	Модуль 5.8. Разработка видеопроекта ”Методика обучения технико-тактическим действиям в избранной дисциплине компьютерного спорта”	4		2	35		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>30</b>	<b>394</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>



**Тематический план для студентов очной формы обучения  
(3 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	<b>8,5зе</b> <b>Всего за семестр 5</b> <b>3,5 з.е. 126 ч.</b> <b>Всего за семестр 6</b> <b>5,0 з.е. 180 ч.</b>		<b>18</b>	<b>58</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	
			<b>18</b>	<b>58</b>	<b>95</b>	<b>9</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел 6.</b> <b>Спортивная подготовка в компьютерном спорте</b>						
		<b>5</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>50</b>		
6.1	Модуль 6.1. Физическая подготовка	5	2	4	4		
6.2	Модуль 6.2. Психологическая подготовка	5	2	4	4		
6.3	Модуль 6.3. Техническая подготовка	5	2	4	4		
6.4	Модуль 6.4. Тактическая подготовка	5	2	4	6		
6.5	Модуль 6.5. Интеллектуальная подготовка	5	2	4	6		
6.6	Модуль 6.6. Дневник спортсмена на различных этапах спортивной подготовки	5	2	6	6		
6.7	Модуль 6.7. Управление подготовкой спортсменов в	5	2	8	6		

	компьютерном спорте						
6.8	Модуль 6.8. Компьютерное обеспечение подготовки киберспортсменов	5	2	8	6		
6.9	Модуль 6.9. Разработка интерактивных ресурсов методического сопровождения подготовки киберспортсменов	5	2	16	8		
7	<b>Раздел 7. Структура спортивной тренировки</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	
7.1	Модуль 7.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6	2	8	5		
7.2	Модуль 7.2. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	6		8	5		
7.3	Модуль 7.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов)	6	2	12	5		
7.4	Модуль 7.4. Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс	6	2	8	5		
7.5.	Модуль 7.5. Спортивный отбор и ориентация	6	2	8	5		
7.6	Модуль 7.6. Прогнозирование спортивных результатов	6	2	8	10		
8	<b>Раздел 8. Научно-исследовательская деятельность в компьютерном спорте</b>		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>60</b>		
8.1	Модуль 8.1. Научное сопровождение тренировочного процесса	6	2	16	10		
8.2	Модуль 8.2. Диагностика функционального	6		16	10		

	состояния						
8.3	Модуль 8.3. Средства и методы педагогического контроля	6	2	16	10		
8.4	Модуль 8.4. Компьютерные технологии обработки научных данных	6	2	16	10		
8.5	Модуль 8.5. Подготовка выпускной квалификационной работы	6		16	10		
8.6	Модуль 8.6. Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп. образование)	6	2	16	10		
	<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>116</b>	<b>145</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 22.

**Тематический план для студентов заочной формы обучения  
(3 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	8 зе						
	<b>Всего за семестр 5 138 ч.</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	
	<b>Всего за семестр 6 141 ч.</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>119</b>	<b>9</b>	

<b>6</b>	<b>Раздел 6. Спортивная подготовка в компьютерном спорте</b>	<b>5</b>					
6.1	Модуль 6.1. Физическая подготовка	5	2		24		
6.2	Модуль 6.2. Психологическая подготовка	5	2		24		
6.3	Модуль 6.3. Техническая подготовка	5		4	24		
6.4	Модуль 6.4. Тактическая подготовка	5		4	26		
6.5	Модуль 6.5. Интеллектуальная подготовка	5		4	26		
6.6	Модуль 6.6. Дневник спортсмена на различных этапах спортивной подготовки	5		2	26		
6.7	Модуль 6.7. Управление подготовкой спортсменов в компьютерном спорте	5			26		
6.8	Модуль 6.8. Компьютерное обеспечение подготовки киберспортсменов	5			26		
6.9	Модуль 6.9. Разработка интерактивных ресурсов методического сопровождения подготовки киберспортсменов	5			28		
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Структура спортивной тренировки</b>	<b>6</b>					
7.1	Модуль 7.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6			25		
7.2	Модуль 7.2.	6			25		

	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)						
7.3	Модуль 7.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов)	6			25		
7.4	Модуль 7.4. Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс	6			25		
7.5.	Модуль 7.5. Спортивный отбор и ориентация	6			25		
7.6	Модуль 7.6. Прогнозирование спортивных результатов	6			20		
8	<b>Раздел 8. Научно-исследовательская деятельность в компьютерном спорте</b>						
8.1	Модуль 8.1. Научное сопровождение тренировочного процесса	6	2	4	20		
8.2	Модуль 8.2. Диагностика функционального состояния	6		4	20		
8.3	Модуль 8.3. Средства и методы педагогического контроля	6	2		20		
8.4	Модуль 8.4. Компьютерные технологии обработки научных данных	6		4	20		
8.5	Модуль 8.5. Подготовка выпускной квалификационной работы	6		2	10		
8.6	Модуль 8.6. Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп. образование)	6		4	10		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>32</b>	<b>239</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**Тематический план для студентов заочной ускоренной формы  
обучения  
(3 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	7 зе Всего за семестр 5 138 ч. Всего за семестр 6 114 ч.		4	14	120	-	
			4	16	85	9	
6	<b>Раздел 6.</b> Спортивная подготовка в компьютерном спорте	5					
6.1	Модуль 6.1. Физическая подготовка	5	2		24		
6.2	Модуль 6.2. Психологическая подготовка	5	2		24		
6.3	Модуль 6.3. Техническая подготовка	5		4	14		
6.4	Модуль 6.4. Тактическая подготовка	5		4	16		
6.5	Модуль 6.5. Интеллектуальная подготовка	5		4	16		
6.6	Модуль 6.6. Дневник спортсмена на различных этапах спортивной подготовки	5		2	16		

6.7	Модуль 6.7. Управление подготовкой спортсменов в компьютерном спорте	5			16		
6.8	Модуль 6.8. Компьютерное обеспечение подготовки киберспортсменов	5			16		
6.9	Модуль 6.9. Разработка интерактивных ресурсов методического сопровождения подготовки киберспортсменов	5			18		
7	<b>Раздел 7. Структура спортивной тренировки</b>	<b>6</b>					
7.1	Модуль 7.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6		8	15		
7.2	Модуль 7.2. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	6		8	15		
7.3	Модуль 7.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов)	6		12	15		
7.4	Модуль 7.4. Подготовка киберспортсмена как многолетний процесс	6		8	15		
7.5.	Модуль 7.5. Спортивный отбор и ориентация	6		8	15		
7.6	Модуль 7.6. Прогнозирование спортивных результатов	6		8	10		
8	<b>Раздел 8. Научно-исследовательская деятельность в компьютерном спорте</b>						
8.1	Модуль 8.1. Научное сопровождение тренировочного	6	2		15		

	процесса						
8.2	Модуль 8.2. Диагностика функционального состояния	6		4	10		
8.3	Модуль 8.3. Средства и методы педагогического контроля	6	2		10		
8.4	Модуль 8.4. Компьютерные технологии обработки научных данных	6		4	10		
8.5	Модуль 8.5. Подготовка выпускной квалификационной работы	6		4	10		
8.6	Модуль 8.6. Разработка программы подготовки киберспортсменов для разных возрастных групп в годичном цикле (ДЮСШ, Доп.образование)	6		4	20		
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>30</b>	<b>205</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>



**Тематический план для студентов очной формы обучения  
(4 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	8,5зе Всего за семестр 7 5,25 з.е. 189 ч. Всего за семестр 8 3,25 з.е. 108 ч.		18 18	62 58	109 32	- 9	
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки</b>						
		<b>7</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>50</b>		
9.1	Модуль 9.1. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки						
		7	4	8	12		
9.2	Модуль 9.2. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)						
		7	2	8	13		
9.3	Модуль 9.3. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства						
		7	2	8	13		

9.4	Модуль 9.4. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства	7	2	6	12		
10	<b>Раздел 10.</b> <b>Особенности подготовки киберспортсменов в различных возрастных группах</b>	7	8	32	59		
10.1	Модуль 10.1. Особенности подготовки киберспортсменов в подростковом возрасте (13-15 лет)	7	2	8	14		
10.2	Модуль 10.2. Особенности подготовки киберспортсменов в юношеском возрасте (16-17 лет)	7	2	8	14		
10.3	Модуль 10.3. Особенности подготовки киберспортсменов в юниорском возрасте (18-21 лет)	7	2	8	14		
10.4	Модуль 10.4. Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”	7	2	8	17		
11	<b>Раздел 11.</b> <b>Управленческие основы развития компьютерного спорта</b>	8	10	24	16	9	
11.1	Модуль 11.1. Нормативная документация спортивной подготовки	8	4	6	4		
11.2	Модуль 11.2. Управленческий опыт государственных, общественных и частных организаций. Государственно-	8	2	6	4		

	частное партнерство						
11.3	Модуль 11.3. Нормативно- правовые решения развития компьютерного спорта	8	2	6	4		
11.4	Модуль 11.4. Управленческие решения совмещения компьютерного спорта и образовательных программ	8	2	6	4		
12	<b>Раздел 12. Инновации в компьютерном спорте</b>		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>16</b>		
12.1	Модуль 12.1. Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований в компьютерном спорте	8	2	8	4		
12.2	Модуль 12.2. Проектные решения развития компьютерного спорта	8	2	8	4		
12.3	Модуль 12.3. Противодействие применению допинга	8	2	8	4		
12.4	Модуль 12.4. интерактивная презентация “Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований”	8	2	10	4		
	<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>120</b>	<b>141</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 25.

**Тематический план для студентов заочной формы обучения  
(4 курс)**

№	Раздел	СР	СР	СР	Виды учебной работы,
---	--------	----	----	----	----------------------

	дисциплины (модуля)		включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	5 зе Всего за семестр 7 128 ч. Всего за семестр 8 52 ч.		4 2	14 6	110 35	- 9	
9	<i>Раздел 9.</i> Планирование и контроль процесса спортивной подготовки	7					
9.1	Модуль 9.1. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	7	2		12		
9.2	Модуль 9.2. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)	7	2		13		
9.3	Модуль 9.3. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	7		4	13		
9.4	Модуль 9.4. Планирование и кон- троль процесса спор- тивной подготовки на этапе на этапе высшего спортивного мастерства	7		4	12		

10	<b>Раздел 10. Особенности подготовки киберспортсменов в различных возрастных группах</b>	7					
10.1	Модуль 10.1. Особенности подготовки киберспортсменов в подростковом возрасте (13-15 лет)	7		4	14		
10.2	Модуль 10.2. Особенности подготовки киберспортсменов в юношеском возрасте (16-17 лет)	7		2	14		
10.3	Модуль 10.3. Особенности подготовки киберспортсменов в юниорском возрасте (18-21 лет)	7			14		
10.4	Модуль 10.4. Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”	7			17		
	<b>Итого часов</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>145</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 26.

**Тематический план для студентов заочной ускоренной формы  
обучения  
(4 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт- роль	

1	2	3	5	6	7	8	9
	<b>10,25 зе</b> <b>Всего за семестр 7</b> <b>369 ч.</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>342</b>	<b>9</b>	
<b>9</b>	<b>Раздел 9.</b> <b>Планирование и</b> <b>контроль процесса</b> <b>спортивной</b> <b>подготовки</b>	<b>7</b>					
9.1	Модуль 9.1. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	7	2		22		
9.2	Модуль 9.2. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)	7		2	23		
9.3	Модуль 9.3. Планирование и контроль процесса спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	7		2	23		
9.4	Модуль 9.4. Планирование и кон- троль процесса спор- тивной подготовки на этапе на этапе высшего спортивного мастерства	7		2	22		
<b>10</b>	<b>Раздел 10.</b> <b>Особенности</b> <b>подготовки</b> <b>киберспортсменов в</b> <b>различных</b> <b>возрастных группах</b>	<b>7</b>					
10.1	Модуль 10.1. Особенности подготовки киберспортсменов в подростковом возрасте (13-15 лет)	7		2	14		
10.2	Модуль 10.2. Особенности подготовки киберспортсменов в	7			14		

	юношеском возрасте (16-17 лет)						
10.3	Модуль 10.3. Особенности подготовки киберспортсменов в юниорском возрасте (18-21 лет)	7			24		
10.4	Модуль 10.4. Интерактивная презентация “Планирование и контроль процесса спортивной подготовки”	7			37		
11	<b>Раздел 11. Управленческие основы развития компьютерного спорта</b>	<b>8</b>					
11.1	Модуль 11.1. Нормативная документация спортивной подготовки	8		2	24		
11.2	Модуль 11.2. Управленческий опыт государственных, общественных и частных организаций. Государственно-частное партнерство	8		2	24		
11.3	Модуль 11.3. Нормативно-правовые решения развития компьютерного спорта	8			24		
11.4	Модуль 11.4. Управленческие решения совмещения компьютерного спорта и образовательных программ	8			24		
12	<b>Раздел 12. Инновации в компьютерном спорте</b>						
12.1	Модуль 12.1. Инновационные подходы к подготовке и	8	2		24		

	проведению соревнований в компьютерном спорте						
12.2	Модуль 12.2. Проектные решения развития компьютерного спорта	8			24		
12.3	Модуль 12.3. Противодействие применению допинга	8			34		
12.4	Модуль 12.4. интерактивная презентация "Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований"	8			34		
	<b>Итого часов</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>342</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Таблица 27.

**Тематический план для студентов заочной формы обучения  
(5 курс)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СРС	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
	4,5зе Всего за семестр 7 48 ч. Всего за семестр 8 114 ч.		4	14	30	-	
			4	14	87	9	
11	<i>Раздел 11.</i> Управленческие основы развития компьютерного спорта	9					
11.1	Модуль 11.1.	9	2	4	12		



	Нормативная документация спортивной подготовки						
11.2	Модуль 11.2. Управленческий опыт государственных, общественных и частных организаций. Государственно-частное партнерство	9	2	2	10		
11.3	Модуль 11.3. Нормативно-правовые решения развития компьютерного спорта	9		4	4		
11.4	Модуль 11.4. Управленческие решения совмещения компьютерного спорта и образовательных программ	9		4	4		
12	<b>Раздел 12. Инновации в компьютерном спорте</b>						
12.1	Модуль 12.1. Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований в компьютерном спорте	10	2	2	30		
12.2	Модуль 12.2. Проектные решения развития компьютерного спорта	10	2	2	20		
12.3	Модуль 12.3. Противодействие применению допинга	10		6	20		
12.4	Модуль 12.4. интерактивная презентация “Инновационные подходы к подготовке и проведению соревнований”	10		4	17		
	<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>120</b>	<b>141</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

---

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

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

---

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

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

---

(наименование)

Составители: Габбазова Асыл Якуповна, к.психол.н, доцент,  
профессор кафедры ТиМ ИИиИВС  
Джафаров Джафар Фаталиевич, преподаватель кафедры ТиМ ИИиИВС ,  
Варнавский Сергей Александрович, аспирант кафедры ТиМ ИИиИВС

Рецензент:

---

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

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

Дисциплина относится к базовой части профессионального цикла основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка».

Дисциплина взаимосвязана с теорией и методикой физической культуры, педагогикой физической культуры, психологией физической культуры, гигиеническими основами физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-педагогическим совершенствованием.

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

Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	Знать: Теорию и методику спортивной подготовки в ИВС	1-8		1-10
	Знать: Федеральный стандарт спортивной подготовки в ИВС	1		1
	Уметь: учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе	2-8		2-10
	Владеть: Методиками обучения и спортивного совершенствования в ИВС с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности	2-8		2-10
ОПК-6	Знать: Особенности использования средств шахмат при проведении занятий рекреационной направленности	7		9
	Уметь: проводить мероприятия рекреационной направленности с различным контингентом занимающихся	7		9

	Владеть: методиками обучения шахматам и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств шахматной игры	7		9
ОПК 8	Знать: Правила проведения и судейства соревнований в ИВС	2-8		2-10
	Уметь: организовывать соревнования по шахматам и осуществлять судейство	2-8		2-10
	Владеть: навыками судейства соревнований по круговой, олимпийской, швейцарской системам	2-8		1-10
ОПК 11	Знать: Основные направления научной работы в ИВС, апробированные методики исследования	1-8		1-10
	Уметь: планировать экспериментальные исследования в ИВС с использованием апробированных методик	1-8		2-10
	Владеть: навыками обобщения и интерпретации полученных экспериментальных данных и представлением их в форме научных статей и докладов	1-8		2-10
ПК 8	Знать: истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	1-8		1-10
	Уметь: использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в ИВС при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся	1-8		1-10
	Владеть: современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся	1-8		1-10
ПК 9	Знать: Мотивационные составляющие занятий ИВС различных контингентов занимающихся	1-8		1-10
	Уметь: формировать мотивацию занятий ИВС, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах	1-8		1-10
	Владеть: навыками управления коллективом занимающихся и отдельными спортсменами	1-8		1-10
ПК 10	Знать: способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в ИВС), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора.	1-8		2-10
	Уметь: определять физические, психические особенности занимающихся ИВС	1-8		1-10
	Владеть: методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации	1-8		2-10
ПК 11	Знать: перспективное, оперативное планирование в ИВС, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	5		2-10

	Уметь: осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий	5		2-10
ПК 13	Знать: технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	5-8		7-10
	Уметь: осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена	5-8		7-10
	Владеть: методами педагогического и психологического восстановления спортсменов	5-8		7-10
ПК 14	Знать: теорию и методику ИВС	1-8		1-10
	Уметь: самосовершенствоваться в ИВС	1-8		1-10
	Владеть: методикой самосовершенствования в ИВС	1-8		1-10
ПК 15	Знать: методы самоконтроля спортсмена в ИВС	5		7
	Уметь: оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	1-8		1-10
	Владеть: методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности	1-8		1-10
ПК 26	Знать: спортивное оборудование и инвентарь в ИВС	1		1
	Уметь: планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем	1		1-2
ПК 28	Знать: актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1-8		1-10
	Уметь: выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1-8		1-10
	Владеть: способностью к анализу проблем сферы ФКиС	1-8		1-10
ПК 30	Знать: методы научного анализа результатов исследований	1-8		1-10
	Уметь: проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	1-8		1-10
	Владеть: методами обобщения и интерпретации данных научных исследований,	1-8		1-10

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) 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	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории шахматной игры	1-8	4	4	14		
2	Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля	1-8	74	200	200		
3	НИР и УИРС по шахматному спорту	1-8	20	100	200		
4	Совершенствование спортивного мастерства шахматиста	1-8	42	272	254		
	Итого ЗЕ=40	1440	140	576	668	Контроль 36 ч	Курсовая работа (6 семестр) Зачет (1,3,5,7) экзамен (2,4,6,8)
Итого часов:		1440	140	576	668		

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1698 академических часов.

**Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории шахматной игры	1-2	4	4	50		
2	Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля	1-9	8	58	550		
3	НИР и УИРС по шахматному спорту	1-9	8	36	309		
4	Совершенствование спортивного мастерства шахматиста	1-9	12	58	550		
	Итого ЗЕ=47	1692	32	156	1459	Контроль 45 ч	Курсовая работа (4 курс) Зачеты (1-5 курс) экзамен (1-5 курс)
<b>Итого часов:</b>		<b>1692</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</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)).

Темы рефератов

1. Социальное значение шахмат.
2. История возникновения шахматной игры.
3. Шахматы в 18 веке.
4. Международные турниры до 1900 г.
5. Творчество Ф. Филадельфа.
6. Испанская партия. Основные варианты.
7. Работа шахматиста над своим дебютным репертуаром.
8. Элементы стратегии шахмат и их применение в собственной практике.



9. Принципы тактики шахматной игры и их применение в собственных партиях.
10. Основные средства тренировки шахматиста и методы их применения.
11. М. Ботвинник о специфике тренировки шахматиста.
12. Книга В. Алаторцева «Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов».
13. Методика Л. Полгара по обучению детей 4-8 летнего возраста игре в шахматы.
14. Морально-волевая подготовка шахматиста.
15. Теоретическая подготовка шахматиста.
16. Интеллектуальная подготовка шахматиста. Ее общие и специфические средства и методы.
17. Приемы развития техники расчета вариантов.
18. Методика анализа партии.
19. Всесторонне развитие личности как условие успешной спортивной и творческой деятельности шахматиста.
20. Комбинационное зрение шахматиста, его значение в счетно-тактической борьбе.
21. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
22. Особенности игры вслепую.
23. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
24. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
25. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
26. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
27. Развитие счетных способностей шахматистов.

## 5.2. Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### 1 раздел:

1. Чатуранга. Основные правила игры, принципиальное отличие от шахмат.
2. Шатрандж. Основные правила игры, отличия от шахматной игры.
3. Филидор как основоположник научного подхода к шахматам.
4. Андерсен и его творчество.
5. Творчество Кизерицкого.
6. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.

#### Раздел 2:

1. Методика изучения дебютной теории для ГПН.
2. Методика изучения дебютной теории для УТГ.
3. Методика изучения дебютной теории для ГСС.
4. Методика изучения дебютной теории для ВСМ.
5. Общая характеристика открытых начал, история их развития.
6. Гамбиты, целесообразность их применения.
7. Вклад отечественных шахматистов в развитие теории открытых дебютов.
8. Чигоринский вариант испанской партии, стратегические идеи и планы игры.
9. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГНП.
10. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов УТГ.
11. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГСС.
12. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ВСМ.

- 13.Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГНП.
- 14.Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов УТГ.
- 15.Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГСС.
- 16.Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ВСМ.
- 17.Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГНП.
- 18.Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста УТГ.
- 19.Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГСС.
- 20.Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ВСМ .
- 21.Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
- 22.Пешечная структура и слабые поля.
- 23.Пешечный и фигурный центр.
- 24.Типовые пешечные структуры.
- 25.Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.

#### Раздел 3:

1. Методика работы с научно-методической литературой.
2. Правила составления библиографического списка.
3. Анализ диссертационных работ по шахматной тематике с 2008 г.

#### Раздел 4:

- 1.Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
- 2.Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ГНП.
- 3.Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям УТГ.
- 4.Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ГСС.
- 5.Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ВСМ.
- 6.Особенности психологической подготовки шахматистов ГНП.
- 7.Особенности психологической подготовки шахматистов. УТГ.
- 8.Особенности психологической подготовки шахматистов ГСС.
- 9.Особенности психологической подготовки шахматистов ВСМ.
- 10.Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ГНП.
- 11.Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов УТГ.
- 12.Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ГСС.
- 13.Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ВСМ.
- 14.Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГНП.
- 15.Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов УТГ.
- 16.Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГСС.
- 17.Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ВСМ.
- 18.Основные принципы реализации преимущества.
- 19.Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
- 20.Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ГНП.
- 21.Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте УТГ.
- 22.Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ГСС.
- 23.Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ВСМ.
- 24.Методы спортивной тренировки в шахматном спорте ГНП.
- 25.Методы спортивной тренировки в шахматном спорте УТГ.
- 26.Методы спортивной тренировки в шахматном спорте ГСС.

27. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте ВСМ.
28. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ГНП.
29. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов УТГ.
30. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ГСС.
31. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ВСМ.
32. Методы теоретической подготовки шахматистов ГНП.
33. Методы теоретической подготовки шахматистов УТГ.
34. Методы теоретической подготовки шахматистов ГСС.
35. Методы теоретической подготовки шахматистов ВСМ.
36. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ГНП.
37. Методы формирования правильных навыков оценки позиции УТГ.
38. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ГСС.
39. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ВСМ.
40. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста ГНП.
41. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста УТГ.
42. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста ГСС.
43. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста ВСМ.
44. Специальная психологическая подготовка шахматиста ГНП.
45. Специальная психологическая подготовка шахматиста УТГ.
46. Специальная психологическая подготовка шахматиста ГСС.
47. Специальная психологическая подготовка шахматиста ВСМ.

### 5.3. Вопросы к экзамену

#### 5.3.1. Вопросы к экзамену 1 курс

1. Филидор как основоположник научного подхода к шахматам.
2. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.
3. Методика изучения дебютной теории ГНП.
4. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГНП.
5. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
6. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГНП.
7. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГНП.
8. Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
9. Пешечная структура и слабые поля.
10. Пешечный и фигурный центр.
11. Типовые пешечные структуры.
12. Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.
13. Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
14. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ГНП.
15. Особенности психологической подготовки шахматистов ГНП.
16. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ГНП.
17. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГНП.
18. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета
19. Основные принципы реализации преимущества.
20. Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
21. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ГНП.
22. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте.

- 23.Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ГНП.
- 24.Методы теоретической подготовки шахматистов.
- 25.Методы формирования правильных навыков оценки позиции ГНП.
- 26.Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста.
27. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
- 28.Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
- 29.Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГНП.
30. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
- 31.Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
32. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
33. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
- 34.Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
- 35.Совершенствование тактического мышления шахматистов ГНП.
- 36.Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
- 37.Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.

### 5.3.2. Вопросы к экзамену 2 курс

- 1.Первые международные турниры по шахматам.
- 2.Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.
- 3.Методика изучения дебютной теории УТГ.
- 4.Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов УТГ.
- 5.Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
- 6.Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов УТГ.
- 7.Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста УТГ.
- 8.Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
- 9.Пешечная структура и слабые поля.
- 10.Пешечный и фигурный центр.
- 11.Типовые пешечные структуры.
- 12.Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.
- 13.Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
- 14.Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям УТГ.
- 15.Особенности психологической подготовки шахматистов. УТГ.
- 16.Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов УТГ.
- 17.Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов УТГ.
- 18.Основные принципы реализации преимущества.
- 19.Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
20. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте УТГ.
- 21.Методы спортивной тренировки в шахматном спорте.
- 22.Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов УТГ.
- 23.Методы теоретической подготовки шахматистов.
- 24.Методы формирования правильных навыков оценки позиции УТГ.
- 25.Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста.

26. Специальная психологическая подготовка шахматиста УТГ.
27. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
28. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
29. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста УТГ.
30. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
31. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
32. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
33. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
34. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
35. Совершенствование тактического мышления шахматистов УТГ.
36. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
37. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.

### 5.3.3. Вопросы к экзамену 3 курс

1. Возникновение шахматных часов. Причины. История.
2. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.
3. Методика изучения дебютной теории ГСС.
4. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГСС.
5. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
6. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГСС.
7. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГСС.
8. Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
9. Пешечная структура и слабые поля.
10. Пешечный и фигурный центр.
11. Типовые пешечные структуры.
12. Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.
13. Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
14. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ГСС.
15. Особенности психологической подготовки шахматистов ГСС.
16. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ГСС.
17. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГСС.
18. Основные принципы реализации преимущества.
19. Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
20. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ГСС.
21. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте.
22. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ГСС.
23. Методы теоретической подготовки шахматистов.
24. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ГСС.
25. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста.
26. Специальная психологическая подготовка шахматиста ГСС.
27. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.

28. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
29. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГСС.
30. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
31. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
32. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
33. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
34. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
35. Совершенствование тактического мышления шахматистов ГСС.
36. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
37. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.

#### 5.3.4. Вопросы к экзамену 4 курс

1. FIDE. История, структура, причины возникновения, кодекс.
2. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.
3. Методика изучения дебютной теории ВСМ.
4. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ВСМ.
5. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
6. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ВСМ.
7. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ВСМ .
8. Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
9. Пешечная структура и слабые поля.
10. Пешечный и фигурный центр.
11. Типовые пешечные структуры.
12. Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.
13. Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
14. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ВСМ.
15. Особенности психологической подготовки шахматистов ВСМ.
16. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ВСМ.
17. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ВСМ.
18. Основные принципы реализации преимущества.
19. Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
20. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ВСМ.
21. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте.
22. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ВСМ.
23. Методы теоретической подготовки шахматистов.
24. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ВСМ.
25. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста.
26. Специальная психологическая подготовка шахматиста ВСМ.
27. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
28. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и
29. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ВСМ.

30. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
- 31.Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
32. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
33. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
- 34.Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
- 35.Совершенствование тактического мышления шахматистов ВСМ.
- 36.Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
- 37.Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.

#### 5.4. Сценарии деловых игр и профессиональных тренингов (как контрольные срезы сформированности компонентов компетенций)

Деловая игра «Организатор турнира» Группа получает задание на проведение турнира-опена по шахматам. По окончании заданного времени должно проверяться список мероприятий и организационно- материальных благ для проведения турнира, не упущены ли некоторые положения. Пошаговая проверка позволяет выявить успешность группы, как будущих организаторов.

Деловая игра «Профессор». Группе студентов предлагается написать программу подготовки тренера-преподавателя для своего вида спорта. Какими знаниями, умениями, навыками, качествами он должен обладать бакалавр-выпускник. Какие материалы обязательны ,на их взгляд, они обязательно должны освоить во время обучения в университете.

#### 5.5. Тематика презентаций итоговых работ

- 1.Социальное значение шахмат.
- 2.Работа шахматиста над своим дебютным репертуаром.
- 3.Элементы стратегии шахмат и их применение в собственной практике.
- 4.Принципы тактики шахматной игры и их применение в собственных партиях.
- 5.Основные средства тренировки шахматиста и методы их применения.
- 6.М.Ботвинник о специфике тренировки шахматиста.
- 7.Методика Л. Полгара по обучению детей 4-8 летнего возраста игре в шахматы.
- 8.Морально-волевая подготовка шахматиста.
- 9.Теоретическая подготовка шахматиста.
- 10.Интеллектуальная подготовка шахматиста. Ее общие и специфические средства и методы.
- 11.Приемы развития техники расчета вариантов.
- 12.Методика анализа партии.
- 13.Всесторонне развитие личности как условие успешной спортивной и творческой деятельности шахматиста.
- 14.Комбинационное зрение шахматиста, его значение в счетно-тактической борьбе.
15. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
- 16.Особенности обучения игре вслепую.
- 17.Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
- 18.Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.

19. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
20. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
21. Развитие счетных способностей шахматистов.

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

а) основная литература:

1. Габбазова А.Я. Курс лекций по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (шахматы)», модуль «Спортивное совершенствование шахматистов», для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (специализация ТиМ шахмат), -РГУФКСМиТ, 2017.- 54 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010.- 352 с.
3. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.
4. Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2015. - 189 с.
5. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата/ под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.

б) дополнительная литература:

1. Алаторцев В.А. О некоторых вопросах общей теории шахмат: (К пониманию основ современной стратегии) : дис. ... канд. пед. наук / Алаторцев В.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1956. - 339 с.
2. Алексеев Н.Г. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов : учеб. пособие для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / Н.Г. Алексеев, Б.А. Злотник, Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1984. - 84 с.
3. Артамонов В.А. Шахматы: Организация и судейство / Артамонов В.А., Дубов Э.Л. - М., 1998. - 411 с.: табл.
- 4.
5. Бологан В.А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / Бологан В.А.; РГАФК. - М., 1996. - 152 с.
6. Гагарин В.В. Факторы влияния компьютерных технологий и интернета при подготовке юных шахматистов высших разрядов : дис. ... магистра физ. культуры 034300 / Гагарин Василий Владимирович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 94 с.: ил.
7. Варнавский, С.А. Влияние биологических ритмов на психические состояния и успешность в шахматном поединке [Электронный ресурс] : дис. магистра 034500.68 / Варнавский Сергей Александрович; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
8. Гагарин, В.В. Факторы влияния компьютерных технологий и интернета при подготовке юных шахматистов высших разрядов : дис. ... магистра физ. культуры 034300 / Гагарин Василий Владимирович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 94 с.: ил.



9. Герасимова С.В. Педагогические условия социально-психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий шахматами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Герасимова Светлана Викторовна; РГАФК. - М., 2001. - 139 с.
10. Григорьянц С.М. Психологическая подготовка шахматистов высокой квалификации : дис. ... магистра физ. культуры / Григорьянц Сергей Михайлович; РГУФКСИТ. - М., 2008. - 94 с.: ил.
11. Данг В.З. Тренировочные и соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки шахматистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Данг Ван Зунг; РГУФК. - М., 2006. - 191 с.: ил.
12. Добров В.В. Комплексная подготовка шахматистов старших разрядов к соревнованиям : дис. ... магистра физ. культуры / Добров Владимир Владимирович; РГУФК. - М., 2006. - 100 с.: ил.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Злотник Борис Анатольевич; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 221 с.
14. Козлова О.В. Влияние различных предстартовых состояний шахматиста на спортивный результат : дис. ... канд. пед. наук / Козлова О.В.; РГАФК. - М., 2000. - 114 с.: ил.
15. Крейнин О.В. Методика использования информационно-поисковых и учебно-тренировочных шахматных программ для подготовки шахматистов : дис. ... магистра физ. культуры / Крейнин О.В.; РГАФК. - М., 1999. - 65 с.: табл.
16. Михайлова И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и "интернет" : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Михайлова Ирина Витальевна; РГУФК. - М., 2005. - 209 с.: ил.
17. Панченко А. Теория и практика шахматных окончаний / Александр Панченко. - М.: Russian chess house, 2006. - 400 с.: ил.
18. Пануш, В.Г. Шахматы как вспомогательное средство развития психомоторных способностей детей с последствиями церебрального паралича : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пануш Виктор Григорьевич; РГАФК. - М., 2001. - 30 с.: табл.
19. Парамонова Т.Ю. Психологический анализ стратегического планирования в игре шахматистов [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.13 / Парамонова Татьяна Юрьевна; РГАФК. - М., 1999. - 117 с.
20. Познавательные процессы у спортсменов. Т. 2: Самоконтроль и мастерство в спорте : тр. / Под ред. Б. Б. Коссова. - М.: б. и., 1976. - 156 с.: табл.
21. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 1 разряд - КМС. - М.: [Russian chess house], 2004. - 276 с.: ил. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 2-1 разряд. - М.: [Russian chess house], 2005. - 327 с.: ил.
22. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 1 разряд - КМС. - М.: [Russian chess house], 2004. - 276 с.: ил.
23. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 2-1 разряд. - М.: [Russian chess house], 2005. - 327 с.: ил.
24. Фазульянов, С.О. Развитие творчества и воображения у школьников средних классов при игре в шахматы : дис. ... магистра физ. культуры / Фазульянов Сергей Ойратович; РГУФКСИТ. - М., 2008. - 77 с.: ил.
25. Шахматы : энцикл. слов. / [Л. И. Абрамов и др.]; Гл. ред. А. Е. Карпов. - М.: Сов. энцикл., 1990. - 621 с.: ил
26. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности : учеб. пособие для ВШТ ГЦОЛИФКа / Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М.: Беспл., 1986. - 74 с. Таль М. Компоненты успеха / Михаил Таль, Яков Дамский. - М.: Рипол классик, 2005. - 511 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:  
–<http://fide.com> – официальный сайт ФИДЕ

- [www.chess-events.ru](http://www.chess-events.ru) – информационный шахматный сайт
- <http://www.chesspro.ru> – информационный шахматный сайт
- <http://www.iccf.com> – официальный сайт международной федерации заочных шахмат

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

- программное обеспечение дисциплины:
- Шахматная программа «Chess Assistant -14,0» (база данных шахматных партий)
- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

д) современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия). (349 ауд. МБК)
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской (326 ауд. МБК)

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю **Б1.Б.20 Теория и методика шахмат для обучающихся ИСиФВ 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профилю «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения**)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ИИиИВС.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-8 семестры (очная ФО) и

1-5 курс (заочная ФО) промежуточной аттестации: *зачёт/дифференцированный зачет/экзамен.*

### II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 1-й семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Письменная работа по разделу «Общие основы теории шахмат», доклад	4	10
2	Контрольная работа по разделу «Общие основы теории шахмат»	6	10
3	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none"><li>по теме «Теория дебютов»;</li><li>по теме «Совершенствование позиционного мастерства шахматиста»</li></ul>	10 12	10 10
4	Выполнение практического задания по разделу «Теория дебюта, стратегия и тактика середины игры, техника эндшпиля»	13	10
5	Комплексное тестирование №1 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	15	10
6	Написание и защита реферата по теме: «Цели, задачи спортивной подготовки шахматиста на этапе начальной специализации»	15	10

7	Посещение занятий	в течение семестра	10
8	Зачет	16	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### 2-й семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Совершенствование спортивного мастерства шахматиста»	26	10
2.	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по теме « Стратегия и тактика середины игры»;</li> <li>• по теме « Основные средства тренировки шахматиста»</li> </ul>	31	10
		34	10
3.	Комплексное тестирование №2 (совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	40	10
4.	Написание и защита реферата по теме: «Задачи и методы подготовки шахматиста к соревнованиям»	37	10
5.	Выступление на семинарах в течение семестра:	28 - 40	10
6.	Посещение занятий	в течение семестра	10
7.	Сдача экзамена		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### 3-й семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1	Письменная работа по разделу «История шахмат»	4	10
2	Контрольная работа по разделу «научно-исследовательская работа в шахматном спорте»	7	10
3	Выступление на семинарах: а) по теме «Общая характеристика	10	10

	полуоткрытых дебютов»; б) по теме «Стратегические и тактические приемы, используемые в типовых позициях полуоткрытого типа»	12	10
5	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндш-пиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	14	15
6	Написание и защита реферата по теме: «Цели, задачи и содержание тренировки шахматиста (УТГ)»	15	15
8.	Посещение занятий	в течение семестра	10
7	Зачет		20
	Итого:		100

#### 4-й семестр.

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1	Письменная работа по разделу : «НИР в шахматах»	26	10
2	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по теме « Критерии оценки уровня мастерства шахматистов»;</li> <li>• по теме «Частные методики и организация процесса обучения»</li> </ul>	31 34	10 10
3	Комплексное тестирование №11-21 (эндшпильная подготовка, совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	39	15
4	Написание и защита реферата по теме: «Учет индивидуальных особенностей детей при проведении занятий по шахматам »	40	15
5.	Посещение занятий	В течение семестра	10
6	Сдача экзамена		30
	Итого:		100

### 5-й семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1	Письменная работа по разделу «История шахмат»	4	10
2	Контрольная работа по разделу «научно-исследовательская работа в шахматном спорте»	7	15
3	Выступление на семинарах: а) по теме «Общая характеристика закрытых дебютов»; б) по теме «Стратегические и тактические приемы, используемые в типовых позициях закрытого типа»	10	10
		11	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Спортивное совершенствование шахматиста »	13	15
5	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндш-пиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	15	15
6	Написание и защита реферата по теме ВКР	15	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
Итого:			100

### 6-й семестр-

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1	Письменная работа по разделу : «НИР в шахматах»	21	10
2	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по теме « Критерии оценки уровня мастерства шахматистов высокой квалификации»;</li> <li>• по теме «Частные методики и организация процесса обучения»</li> </ul>	31	10
		33	10
3	Комплексное тестирование №11-21 (эндшпильная подготовка, совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	40	15
4	Курсовая работа по теме ВКР	В течение семестра	15
5.	Посещение занятий	В течение семестра	10
6	Сдача экзамена		30

	Итого:		100
--	--------	--	-----

### 7-й семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1	Письменная работа по теме ВКР	4	10
2	Контрольная работа по разделу «Научно-исследовательская работа в шахматном спорте»	7	10
3	Выступление на семинарах: а) по теме ВКР б) по теме «Методы исследования в шахматном спорте»	10	10
		11	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Спортивное совершенствование шахматиста »	13	10
5	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндш-пиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	15	10
6	Написание и защита реферата по теме ВКР	15	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Зачет		20
	Итого:		100

### 8-й семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1	Письменная работа по разделу : «НИР в шахматах»	26	10
2	Выступление на семинарах: • по теме « Особенности подготовки шахматистов высшей квалификации»; • по теме «Особенности обучения шахматам в ОО и специализированных школах»	30	10
		32	10
3	Комплексное тестирование №11-21 (эндшпильная подготовка, совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	33	15
4	Написание и защита реферата по теме ВКР	35	15
5.	Посещение занятий	В течение	10

		семестра	
6	Сдача экзамена		30
	Итого:		100

### 9-й семестр (ЗФО)

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1	Письменная работа по теме ВКР	4	10
2	Контрольная работа по разделу «Научно-исследовательская работа в шахматном спорте»	7	10
3	Выступление на семинарах по теме ВКР	10	10
		11	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Спортивное совершенствование шахматиста »	13	10
5	Комплексное тестирование №21-30 (техника эндшпиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	15	10
6	Подготовка и защита презентации по теме ВКР	15	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Зачет		20
	Итого:		100

### 10-й семестр (ЗФО)

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1	Письменная работа по разделу : «НИР в шахматах»	26	10
2	Выступление с докладом по теме ВКР	32	20
3	Комплексное тестирование №31-40 (эндшпильная подготовка, совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	33	15
4	Предзащита ВКР	35	15
5.	Посещение занятий	В течение семестра	10
6	Сдача экзамена		30
	Итого:		100



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Общие основы теории шахматной игры»	5
3	Выступление на семинаре «Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля»	10
4	Подготовка доклада «Совершенствование спортивного мастерства шахматиста», пропущенному студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме/модулю (Техника разыгрывания эндшпиля)	5
6	Написание реферата по теме «Шахматы в 18 веке»	15
7	Презентация по теме «Элементы стратегии шахмат и их применение в собственной практике»	10
8	Презентация по теме «Принципы тактики шахматной игры и их применение в собственных партиях»	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 ТиМ ИИиИВС**

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

**«Теория и методика избранного вида спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в ИВС  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1-8.

**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	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Общие основы теории шахматной игры	1-8	4	4	14		
2	Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля	1-8	74	200	200		
3	НИР и УИРС по шахматному спорту	1-8	20	100	200		
4	Совершенствование спортивного мастерства шахматиста	1-8	42	272	254		
	<b>Итого ЗЕ=40</b>	<b>1440</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>668</b>	<b>Контроль 36 часов</b>	<b>Курсовая работа (6 семестр) Зачет (1,3,5,7) экзамен (2,4,6,8)</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>1440</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>668</b>		

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел ьная работа	Контроль	
1	Общие основы теории шахматной игры	1-2	4	4	50		
2	Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля	1-9	8	58	550		
3	НИР и УИРС по шахматному спорту	1-9	8	36	309		
4	Совершенствование спортивного мастерства шахматиста	1-9	12	58	550		
	<b>Итого ЗЕ=47</b>	<b>1692</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>Контроль 45 ч</b>	<b>Курсовая работа (4 курс) Зачеты (1-5 курс) экзамен (1-5 курс)</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>1692</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>		

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»**

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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 2017г.

Составитель: Гридасова Е.Я. - к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;  
Зеличенко В.Б.- к.п.н., зав. кафедрой Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;  
Мирзоев О.М. - к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

Рецензент:

---

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

## **1.Цель освоения дисциплины:**



Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных и оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» в структуре основной общеобразовательной программы (ООП).**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавра. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников способности к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли и к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов.

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.

Знания, приобретенные в результате изучения курса необходимы студентам для дальнейшего прохождения практик:

практики по получению первичных профессиональных умений и навыков; практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности); практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности) и для преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование	
1	2	3
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 избранном виде спорта.	1 3 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 избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	6 7
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	7 8
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	7
	<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.	7
	<b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения	8

	тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.		
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1 2 3 4	
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2 3 4	
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2 3	
	<b>ОПК-11</b>	<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 выводов.	4 5 6 7 8
		<b>Уметь:</b> - 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.	7 8
		<b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности	7
		8	

	в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	
<b>ПК-8</b>	<b>Знать:</b> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	3 4 5 6
	<b>Уметь:</b> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	6 7
	<b>Владеть:</b> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	7 8
<b>ПК-9</b>	<b>Знать:</b> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4 5 6 7
	<b>Уметь:</b> - 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.	7 8
	<b>Владеть:</b> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных	8

	принципов честной спортивной конкуренции.	
<b>ПК-10</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	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 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
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	7 8
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- 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
	<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</li> </ul>	6

	компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	
	<b>Владеть:</b> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;	7
	- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	8
ПК-13	<b>Знать:</b> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена.	6
	<b>Уметь:</b> - 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.	6 7
	<b>Владеть:</b> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	7 8
ПК-14	<b>Знать:</b> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	5 6
	<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.	7 8
	<b>Владеть:</b> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта	7

	<p>владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>	8
ПК-15	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	4 5
	<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>	5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</li> </ul>	6 7
ПК-26	<p><b>Знать:</b></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>	6
	<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> <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>	7

	<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> </ul>	1 6
<b>ПК-28</b>	<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>	4
	<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, обобщение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>	6
	<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 учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> </ul>	5 6 7
	<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>	8
<b>ПК-30</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации</li> </ul>	4



	данных.	
	<b>Уметь:</b> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	7
	<b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **40 зачетных единиц, 1440 академических часов** (716 часа контактной аудиторной работы со студентами, 688 – СРС, 36 часов - контроль).

#### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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>I курс. Всего 405 часов</b>	<b>I-II</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачёт (I) Экзамен (II)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
1.1.	Модуль 1. Введение в специализацию.	I	2	--	4		Опрос, тестирование
1.2.	Модуль 2. История лёгкой атлетики.	I	2	2	8		Реферат
<b>2</b>	<b>Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>46</b>		--
2.1.	Модуль 3. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	I	--	2	4		Опрос, тестирование

2.2.	Модуль 4. Основы техники легкоатлетических упражнений.	I	2	2	4		Опрос тестирование,
2.3.	Модуль 5. Основы техники ходьбы и бега	I	--	6	4		контрольная работа
2.4.	Модуль 6. Урок и тренировочное занятие.	I	--	6	4		Опрос тестирование,
2.5.	Модуль 7. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I	--	6	6		письменная работа (конспект занятия)
2.6.	Модуль 8. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I	2	6	6		оценка технического мастерства, опрос
2.7.	Модуль 9. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I	--	8	6		оценка технического мастерства, опрос
2.8.	Модуль 10. Техника толкания ядра и методика обучения.	I	--	10	6		оценка технического мастерства, опрос
2.9.	Модуль 11. Практика проведения подготовительной части занятия	I	--	10	6		конспект проведения подготовительной части
<b>3</b>	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		--
3.1.	Модуль 12. Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.	I	2	4	6		опрос или письменная работа
3.2.	Модуль 13. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I	--	2	6		судейство соревнований
--	<b>Всего за I-й семестр</b>	<b>I</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	--	<b>Зачёт</b>
<b>4</b>	<b>Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>II</b>	<b>24</b>	<b>50</b>	<b>119</b>		
4.1.	Модуль 14. Основы техники прыжков	II	6	2	24		письменная работа
4.2.	Модуль 15. Основы техники метаний	II	6	6	23		письменная работа
4.3.	Модуль 16. Техника спортивной ходьбы и	II	2	--	--		Опрос, тестирование

	методика обучения.						
4.4.	Модуль 17. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	II	2	--	--		Опрос, тестирование
4.5.	Модуль 18. Техника прыжка в длину и методика обучения	II	2	12	12		оценка технического мастерства, опрос
4.6.	Модуль 19. Техника прыжка в высоту и методика обучения	II	2	14	16		оценка технического мастерства, опрос
4.7.	Модуль 20. Техника толкания ядра и методика обучения.	II	2	--	--		--
4.8.	Модуль 21. Техника метания копья и методика обучения	II	2	16	14		оценка технического мастерства, опрос
4.9.	Модуль 22. Практика проведения подготовительной части занятия	II	--	12	30		конспект проведения подготовительной части
<b>5</b>	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>II</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>36</b>		--
5.1.	Модуль 23. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II	2	4	10		опрос или письменная работа
5.2.	Модуль 24. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II	--	6	16		опрос или письменная работа
5.3.	Модуль 25. Практика в выполнении судейских обязанностей.	II	--	8	10		судейство соревнований
--	<b>Всего за II-й семестр</b>	<b>II</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ  
2 КУРС, ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТРЫ**

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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
--	II курс. Всего 333 часа	III- IV	32	144	157	9	Зачёт (III) Экзамен (IV)
1	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	III	8	46	34		--
1.1.	Модуль 1. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям	III	4	6	8		опрос или письменная работа
1.2.	Модуль 2. Основы техника эстафетного бега и методика обучения.	III	2	10	8		оценка технического мастерства, опрос
1.3.	Модуль 3. Основы техника барьерного бега и методика обучения.	III	2	14	8		оценка технического мастерства, опрос
1.4.	Модуль 4. Практика проведения основной части занятия	III	--	16	10		конспект проведения основной части
2	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	III	--	6	8		--
2.1.	Модуль 5. Практика в выполнении судейских обязанностей.	III	--	6	8		судейство соревнований
3	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	III	8	20	39		--
3.1.	Модуль 6. Развитие быстроты.	III	2	4	8		опрос или письменная работа
3.2.	Модуль 7. Развитие силы.	III	2	6	10		опрос или письменная работа
3.3.	Модуль 8. Развитие выносливости.	III	2	6	11		опрос или письменная работа
3.4.	Модуль 9. Развитие гибкости, ловкости и координации.	III	4	4	10		опрос или письменная работа

--	<b>Всего за III-й семестр</b>	<b>III</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	--	<b>Зачёт</b>
<b>4</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		
4.1.	Модуль 10. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений	IV	2	4	4		Опрос
4.2.	Модуль 11. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений	IV	2	4	6		опрос или письменная работа
4.3.	Модуль 12. Применение методик НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	IV	2	4	8		опрос или письменная работа
<b>5</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>42</b>		--
5.1	Модуль 13. Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения.	IV	2	6	10		оценка технического мастерства, опрос
5.2.	Модуль 14. Основы техники тройного прыжка и методика обучения.	IV	2	14	10		оценка технического мастерства, опрос
5.3.	Модуль 15. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	14	10		оценка технического мастерства, опрос
5.4.	Модуль 16. Практика проведения занятия в целом.	IV	--	14	12		конспект проведения занятия
<b>6</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>	<b>--</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		--
6.1.	Модуль 17. Практика в выполнении судейских обязанностей.	IV	--	4	4		судейство соревнований
6.2.	Модуль 18. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV	--	4	6		судейство соревнований
<b>7</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		--

7.1.	Модуль 19. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой	IV	2	4	6		опрос или письменная работа
--	<b>Всего за IV-й семестр</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 3 КУРС V И VI СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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>III курс. Всего 333 часа</b>	<b>V- VI</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Зачёт (V) Экзамен (VI)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>V</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>16</b>		--
1.1.	Модуль 1. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	V	2	20	8		опрос или письменная работа
1.2.	Модуль 2. Основы техники метания молота и методика обучения.	V	2	10	8		опрос или письменная работа
<b>2</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>56</b>		--
2.1.	Модуль 3. Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса	V	2	4	6		опрос или письменная работа
2.2.	Модуль 4. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике	V	2	6	6		опрос или письменная работа
2.3.	Модуль 5. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	V	--	2	4		письменная работа
2.4.	Модуль 6.	V	2	4	6		опрос или

	Планирование годового цикла тренировок						письменная работа
2.5	Модуль 7. Этапное и недельное планирование	V	2	4	6		опрос или письменная работа
2.6	Модуль 8. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	V	2	6	8		опрос или письменная работа
2.7.	Модуль 9. Тренировка в прыжке в высоту	V	2	4	6		опрос или письменная работа
2.8.	Модуль 10. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	V	2	2	--		--
2.9.	Модуль 11. Тренировка в спортивной ходьбе.	V	--	2	4		--
2.10.	Модуль 12. Тренировка в толкании ядра.	V	--	2	4		--
2.11.	Модуль 13. Практика в проведении тренировочного занятия.	V	--	6	6		конспект проведения занятия
--	<b>Всего за V-й семестр</b>	<b>V</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>--</b>	<b>Зачёт</b>
<b>3</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VI</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
3.1.	Модуль 14. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VI	2	8	10		опрос или письменная работа, презентация
<b>4</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>VI</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>--</b>		<b>--</b>
4.1.	Модуль 15. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	VI	2	2	--		--
<b>5</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VI</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>71</b>		<b>--</b>
5.1.	Модуль 16. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	VI	2	6	7		опрос или письменная работа
5.2	Модуль 17. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	VI	2	4	--		--
5.3.	Модуль 18. Тренировка в спортивной	VI	2	8	6		опрос или письменная

	ходьбе.						работа
5.4.	Модуль 19. Тренировка в толкании ядра.	VI	2	10	12		опрос или письменная работа
5.5.	Модуль 20. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	VI	--	6	8		
5.6.	Модуль 21. Тренировка в барьерном беге.	VI	2	8	10		опрос или письменная работа
5.7.	Модуль 22. Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке.	VI	4	8	12		опрос или письменная работа
5.8	Модуль 23. Практика в проведении тренировочного занятия.	VI	--	12	16		конспект проведения занятия
--	<b>Всего за VI-й семестр</b>	<b>VI</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

#### IV КУРС, 7 И 8 СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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>IV курс. Всего 333 часа</b>	<b>VII- VIII</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Зачёт (VII) Экзамен (VIII)</b>
1	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VII</b>	--	4	10		
1.1.	Модуль 1. Организация и проведение на- учных исследований в учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.	VII	--	4	10		презентация и доклад
2	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VII</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>62</b>		--
2.1.	Модуль 2. Управление тренировочным процессом легкоатлетов	VII	4	6	6		опрос или письменная работа,



							тестирование
2.2.	Модуль 3. Методика и организация отбора в легкой атлетике	VII	2	6	6		опрос или письменная работа, тестирование
2.3.	Модуль 4. Контроль в тренировке легкоатлетов.	VII	2	6	6		опрос или письменная работа, тестирование
2.4.	Модуль 5. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	VII	2	6	6		опрос или письменная работа
2.5.	Модуль 6. Тренировка в прыжке с шестом	VII	2	8	6		опрос или письменная работа
2.6.	Модуль 7. Тренировка в метании диска и молота	VII	2	12	8		опрос или письменная работа
2.7.	Модуль 8. Тренировка в легкоатлетических многоборьях	VII	4	12	8		опрос или письменная работа
2.8.	Модуль 9. Практика в проведении тренировочного занятия	VII	--	12	16		конспект проведения занятия
--	<b>Всего за VII-й семестр</b>	<b>VII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>--</b>	<b>Зачёт</b>
<b>3</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VIII</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>30</b>		
3.1.	Модуль 10. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VIII	--	8	14		презентация и доклад
3.2.	Модуль 11. Работа ВФЛА и ИААФ.	VIII	2	8	8		опрос или письменная работа
3.3.	Модуль 12. Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе.	VIII	--	8	8		опрос или письменная работа, презентация
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике.</b>	<b>VIII</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>51</b>		--
4.4.	Модуль 13. Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	VIII	4	8	9		опрос или письменная работа, тестирование
4.5.	Модуль 14. Психологическая подготовка легкоатлета	VIII	2	8	10		VIII
4.6.	Модуль 15.	VIII	4	8	8		опрос или

	Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.						письменная работа, тестирование
4.7.	Модуль 16. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	VIII	2	8	8		опрос или письменная работа
4.8.	Модуль 17. Особенности подготовки женщин.	VIII	2	8	8		опрос или письменная работа
4.9	Модуль 18. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VIII	2	8	8		опрос или письменная работа
--	<b>Всего за VIII-й семестр</b>	<b>VIII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

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

### **Контрольные вопросы и задания**

#### **для промежуточной аттестации (зачета) студентов 1 курса**

1. Варианты классификаций легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития легкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы соревнований.
3. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
4. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).  
Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
5. Основы техники легкоатлетических прыжков. Составные части техники прыжка.

6. Виды метаний и их классификация. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.

7. Основы техники легкоатлетических метаний. Составные части техники метаний.

8. Современные методики изучения биомеханики движений.

9. Основные дидактические понятия. Принципы и методы обучения, особенности их применения.

10. Структура урока по легкой атлетике, его цель и задачи. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач. Дидактические требования к уроку.

11. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.

12. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.

13. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники. Кинематические характеристики.

14. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции. Кинематические и динамические характеристики.

15. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину. Кинематические и динамические характеристики.

16. Эволюция техники прыжка в высоту. Общая характеристика техники. Способы прыжка в высоту. Кинематические и динамические характеристики. Особенности отдельных частей техники в разных способах прыжка.

17. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники. Кинематические и динамические характеристики. Варианты разбега.

18. Общая характеристика техники метания копья. Части техники. Кинематические и динамические характеристики. Характеристика и основные параметры полета снаряда.

19.Методика обучения технике спортивной ходьбы, спринтерского бега, прыжков в длину и высоту, толкания ядра, метания копья.

20.Основные ошибки в технике изученных видов легкой атлетики и методы их исправления.

21.Классификация соревнований. Документы планирования и проведения соревнований. Организация, проводящая соревнования. Спортивная база. Главная судейская коллегия.

22.Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

23.Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям. Подготовка и проверка снарядов в метаниях.

24.Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе, прыжкам и метаниям (права и обязанности судей).

25.Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетики.

26.Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках, в метаниях

27.Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.

28.Специфика определения результатов в командном первенстве в легкой атлетике.

### **Контрольные вопросы и задания**

#### **для промежуточной аттестации (экзамена) студентов 1 курса**

1.Классификация легкоатлетических упражнений.

2.Этапы развития легкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.

3.Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения советских

и российских легкоатлетов.

4. Перспективы дальнейшего развития легкой атлетики в России, Европе и в мире.
5. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
6. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
7. Части техники ходьбы и бега.
8. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
9. Классификация легкоатлетических прыжков.
10. Составные части техники прыжка.
11. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
12. Движения прыгуна в полете и их значение.
13. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
14. Виды метаний и их классификация.
15. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.
16. Кинематические и динамические характеристики техники метаний.
17. Составные части техники метаний.
18. Современные методики для изучения биомеханики движений.
19. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
20. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
21. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
22. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
23. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.  
Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
24. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
25. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
26. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
27. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий

28. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
29. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
30. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники.
31. Кинематические характеристики техники спортивной ходьбы.
32. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
33. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их исправления.
34. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
35. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
36. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
37. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
38. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
39. Методика обучения технике спринтерского бега.
40. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
41. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
42. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.
43. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
44. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
45. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
46. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
47. Методика обучения технике прыжка в длину.
48. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.

- 49.Эволюция техники прыжка в высоту.
- 50.Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
- 51.Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
- 52.Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
- 53.Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
- 54.Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
- 55.Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
- 56.Методика обучения технике прыжка в высоту.
- 57.Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
- 58.История и эволюция техники толкания ядра.
- 59.Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
- 60.Кинематические и динамические характеристики техники толкания ядра.
- 61.Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
- 62.Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
- 63.Финальное усилие, как основное звено техники толкания ядра.
- 64.Выпуск ядра, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
- 65.Методика обучения технике толкания ядра.
- 66.Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.
- 67.История и эволюция техники метания копья.
- 68.Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
- 69.Кинематические и динамические характеристики техники метания копья.
- 70.Характеристика снаряда в метании копья. Варианты держания копья.
- 71.Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
- 72.Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
- 73.Выпуск копья, основные параметры полета снаряда. Сохранение

равновесия после выпуска.

- 74.Методика обучения технике метания копья.
- 75.Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
- 76.Классификация соревнований. Календарь соревнований. Документы планирования и проведения соревнований.
- 77.Организация, проводящая соревнования (функции, обязанности).
- 78.Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
- 79.Состав главной судейской коллегии, обязанности.
- 80.Принципы разработки Положения и программы соревнований.
- 81.Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
- 82.Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
- 83.Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе (права и обязанности судей).
- 84.Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетики.
- 85.Судейские бригады соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
- 86.Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.
- 87.Судейские бригады соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
- 88.Подготовка и проверка снарядов в метаниях.
- 89.Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в метаниях.
- 90.Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.
- 91.Специфика определения результатов в командном первенстве в легкой атлетике.



92. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления в легкой атлетике.
93. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
94. Динамика отдельных физических качеств у женщин в различные фазы ОМЦ.
95. Различия и сходства в построении многолетней подготовки женщин и мужчин в легкой атлетике.
96. Обязанности национальной федерации легкой атлетики на местном и международном уровнях.
97. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?
98. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.
99. Основные биомеханизмы решающие двигательную задачу в отталкиваниях при беге и прыжках.
100. Роль международной и Европейской ассоциации в развитии легкой атлетики в мире и Европе.
101. Протекание биохимических процессов в беге на различные дистанции.
102. Энергетические показатели, определяющие результаты в отдельных видах легкой атлетики.
103. Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах многолетней подготовки для групп специализаций.
104. Характеристики динамики объемов средств и интенсивности в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
105. Составьте таблицу тренировочного пульса для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
106. Основные средства и методы подготовки в метании молота и диска.

107. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке метателей молота и диска.
108. Принципы построения многолетней тренировки в прыжках с шестом.
109. Возрастная динамика морфологических, скоростных, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные результаты юных легкоатлетов.
110. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.
111. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.
112. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.
113. Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?
114. Примерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки на этапе углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики.
115. Факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации  
(зачета) студентов 2 курса**

1. Содержание занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.
2. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
3. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
4. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
5. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях.
6. Особенности построения занятия в дошкольных учреждениях. Формы

организации детей на занятиях.

7.Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте.

8.Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения.

Контрольные тесты.

9.Легкоатлетические упражнения как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.

10.Место легкой атлетики в учебных программах по физическому воспитанию в средних специальных и высших учебных заведениях.

Контрольные нормативы.

11.Документы планирования и учета процесса физического воспитания.

12.Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура», ее структура.

13.Организационно-методические особенности построения процесса физического воспитания учащихся разных возрастных и медицинских групп.

14.Методы научных исследований, инструментальные методики.

15.Методика знакомства с литературными источниками.

16.Основные направления исследований в легкой атлетике.

17.Определение задач исследования.

18.Особенности организации исследования.

19.Основные дидактические понятия. Принципы и методы обучения, особенности их применения.

20.Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).

21.Этапы обучения двигательным действиям.

22.Контроль и оценка эффективности обучения легкоатлетическим упражнениям.

23.Предупреждение ошибок при обучении легкоатлетическим упражнениям и методы их исправления.

24.Методика подготовки к учебному занятию (программирование учебного материала, деятельности обучающихся по освоению материала, собственной деятельности преподавателя (тренера)).

25.Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчленено-конструктивный), их результативность.

26.Учет возрастных особенностей занимающихся при обучении легкоатлетическим упражнениям.

27.Соответствие общей и моторной плотности основной части урока его типу, задачам и возрасту занимающихся.

28.Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости.

29.Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи, обоснованность продолжительности его частей.

30.Последовательность обучения двигательным действиям. Качество показа специальных упражнений для овладения техникой легкоатлетических видов.

31.Эффективность использования оборудования и инвентаря на уроке (тренировочном занятии).

32.Педагогический анализ урока.

33.Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Части дистанции. Кинематические и динамические характеристики.

34.Общая характеристика эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Зоны передачи, определение контрольных отметок, распределение бегунов по этапам. Особенности передачи на различных эстафетных дистанциях.

35.Эволюция техники барьерного бега. Дистанции в барьерном беге. Общая характеристика техники. Кинематические и динамические характеристики. Особенности техники барьерного бега на дистанциях 100 м, 110 м и 400 м. Критерии оценки техники.

36.Эволюция техники тройного прыжка. Общая характеристика техники.

Основные части тройного прыжка и их соотношение. Способы прыжка в длину. Кинематические и динамические характеристики. Критерии оценки техники тройного прыжка.

37.Общая характеристика техники метания диска. Части техники. Кинематические и динамические характеристики. Аэродинамические свойства снаряда. Варианты разбега.

38.Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции, эстафетного бега, бега с барьерами, тройного прыжка, метания диска.

39.Основные ошибки в технике изученных видов легкой атлетики и методы их исправления.

40.Методические особенности организации и проведения школьных и вузовских соревнований. Виды легкой атлетики, рекомендуемые для включения в программу соревнований школьников различного возраста.

41.Особенности программы соревнований в школах и вузах. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Документы планирования и проведения соревнований.

42.Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.

43.Специфика определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.

44.Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).

45.Определение и характеристика основных физических качеств и их разновидностей.

46.Проявление физических качеств и их значение для достижения успеха в различных видах легкой атлетики.

47.Методы и средства развития быстроты, силовых качеств, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации, дозировка.

48.Тесты, определяющие уровень развития основных физических качеств.

49.Формирование основных систем организма в разных возрастных периодах развития ребенка (дошкольный, младший, средний и старший школьный возраст).

50.Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.

51. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов 2 курса**

- 1.Принципы и методы обучения, особенности их применения.
- 2.Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
- 3.Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
- 4.Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
- 5.Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи, обоснованность продолжительности его частей.
- 6.Методика подготовки к учебному занятию {программирование учебного материала, деятельности обучающихся по освоению материала, собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке}.
- 7.Теоретическая, методическая и практическая подготовка по материалу урока (план-конспект, задачи урока, подготовка мест занятий, внешний вид).
- 8.Подбор упражнений подготовительной, основной и заключительной частей урока и их дозировка.
- 9.Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
- 10.Этапы обучения двигательным действиям.
- 11.Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование

двигательных умений и навыков).

12.Последовательность обучения двигательным действиям. Качество показа специальных упражнений для овладения техникой легкоатлетических видов.

13.Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчленено-конструктивный), их результативность.

14.Контроль и оценка эффективности обучения легкоатлетическим упражнениям.

15.Предупреждение ошибок при обучении легкоатлетическим упражнениям и методы их исправления.

16.Соответствие общей и моторной плотности основной части урока его типу, задачам и возрасту занимающихся.

17.Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости.

18.Эффективность использования оборудования и инвентаря на уроке (тренировочном занятии).

19.Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Части дистанции.

20.Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.

21.Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.

22.Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

23.Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.

24.Общая характеристика техники эстафетного бега. Основные дистанции.

25.Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.

26.Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.

- 27.Методика обучения технике эстафетного бега.
- 28.Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
- 29.История и эволюция техники барьерного бега.
- 30.Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
- 31.Особенности старта и стартового разгона на различных дистанциях в барьерном беге.
- 32.Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
33. Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
- 34.Кинематические и динамические характеристики техники бега с барьерами на различных дистанциях. Критерии оценки техники.
- 35.Бег между барьерами. Значение ритма бега.
- 36.Методика обучения технике барьерного бега.
- 37.Методика обучения технике барьерного бега на средние и длинные дистанции.
- 38.Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
- 39.Эволюция техники тройного прыжка.
- 40.Общая характеристика техники тройного прыжка. Части прыжка.
- 41.Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.
- 42.Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.
- 43.Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
- 44.Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
- 45.Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.



- 46.Методика обучения технике тройного прыжка.
- 47.Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления.
- 48.Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
- 49.История и эволюция техники метания диска.
- 50.Общая характеристика техники метания диска. Части техники.
- 51.Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.
- 52.Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.
- 53.Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.
- 54.Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.
- 55.Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
- 56.Методика обучения технике метания диска.
- 57.Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.
- 58.Характеристика быстроты как физического качества, виды быстроты.
- 59.Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Быстрота и техника движения.
- 60.Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
- 61.Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики.
- 62.Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
- 63.Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
- 64.Скоростно-силовые качества и их проявление в различных видах различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота».
- 65.Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
- 66.Определение выносливости и особенности ее проявления в

легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения.

67.Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость.

68.Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.

69.Гибкость и ее виды, факторы, лимитирующие проявление гибкости. Значение гибкости в отдельных видах легкой атлетики.

70.Методы и средства развития гибкости, дозировка.

71.Ловкость и координация, их значение для достижения успеха в различных видах легкой атлетики.

72.Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.

73.Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.

74.Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.

75. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.

76.Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.

77.Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.

78.Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.

79.Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.

80.Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.

81.Место легкой атлетики в учебных программах по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Контрольные

нормативы.

82.Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура»; ее структура.

83.Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.

84.Принципы разработки Положения и программы соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.

85.Организация работы секретариата соревнований. Особенности определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.

86.Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).

87.Методы научных исследований, инструментальные методики.

88.Методика знакомства с литературными источниками.

89.Основные направления исследований в легкой атлетике.

90.Определение задач исследования, планирование его организации и проведения.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 3 курса**

1.Планирование научно-исследовательской работы в лёгкой атлетике.

2.Педагогические методы исследования.

3.Инструментальные методы исследования. Показатели, характеризующие различные стороны подготовленности

4.Различия в проведении исследовательской работы между тренировочной и соревновательной деятельности.

5.Этапные комплексные и текущие обследования. Обследования соревновательной деятельности. Особенности проведения данных

обследований.

6. Основы организации многолетней подготовки.

7. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «тренированность» и «спортивная форма».

8. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в лёгкой атлетике. Цель и задачи

9. Общие принципы спортивной тренировки, их взаимосвязь и взаимовлияние.

10. Основные части тренировочного процесса. Их цель, задачи и взаимосвязь.

11. Основные средства (характеристика упражнений), объёмы и методы подготовки легкоатлетов.

12. Этап предварительной подготовки (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).

13. Этап начальной специализации (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).

14. Этап спортивного совершенствования (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).

15. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).

16. Общая физическая подготовка как часть тренировочного процесса.

17. Специальная физическая подготовка как часть тренировочного процесса.

18. Техническая подготовка как часть тренировочного процесса.

19. Тактическая подготовка как часть тренировочного процесса.

20. Психологическая подготовка как часть тренировочного процесса.

21. Теоретическая подготовка как часть тренировочного процесса.
22. Основы контроля тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
23. Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике.
24. Планирование годового цикла подготовки. Варианты годовых циклов подготовки в различных видах лёгкой атлетики.
25. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
26. Типы микроциклов. Чередование микроциклов на отдельных этапах годового цикла.
27. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в отдельных мезоциклах.
28. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
29. Мезоциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса и периодах подготовки.
30. Макроциклы тренировочного процесса. Построение их на различных этапах и периодах подготовки.
31. Планирование тренировочного процесса в соревновательных периодах годового цикла.
32. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.
33. Управление тренировочным процессом. Виды управления.
34. Распределение основных средств и объёмов тренировки, в зависимости от варианта годового цикла подготовки.
35. Особенности контроля над уровнем подготовленности по этапам, периодам подготовки.
36. Взгляды различных специалистов на периодизацию спортивной тренировки.
37. Эволюция взглядов на варианты планирования годового цикла подготовки в лёгкой атлетике.
38. ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР. Цель и задачи данных образовательных

учреждений.

39.Формы и методы внешкольных занятий.

40.Особенности отбора и организации работы юных легкоатлетов в вышеуказанных учебных заведениях.

41.Программные материалы по подготовке юных спортсменов.

42.Основная направленность тренировочного процесса.

## **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

**(экзамена)**

**студентов**

**3 курса**

1.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).

2.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).

3.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (400 м).

4.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).

5.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).

6.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).

7.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (400).

8.Основные средства (их направленность) и методы тренировки.

Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).

9.Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 и 200 м. Цель, задачи, периодичность контроля.

10.Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м. Цель, задачи, периодичность контроля.

11.Организация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге в мезо- и макроциклах.

12.Основные средства и объёмы нагрузок в эстафетном беге. Их распределение по этапам и периодам подготовки.

13.Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге.

14.Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции.

15.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на 100 м с барьерами.

16.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на 110 м с барьерами.

17.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

18.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у женщин.

19.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 110 м с барьерами.

20.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 100 м с барьерами.

21. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

22. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у женщин.

23. Особенности формирования ритмо-темповой структуры бега на 400 м с барьерами.

24. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 110 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

25. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

26. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

27. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в барьерном беге.

28. Планирование годового цикла подготовки в беге на средние дистанции.

29. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на средние дистанции.

30. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

31. Планирование годового цикла подготовки в беге на длинные дистанции.

32. Основные средства (их направленность) и методы тренировки.



Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на длинные дистанции.

33.Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции.

Цель, задачи, периодичность контроля.

34.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на сверхдлинные дистанции.

35.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на сверхдлинные дистанции.

36.Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на сверхдлинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

37.Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.

38.Планирование годовичного цикла подготовки в беге на 3000 м с препятствиями.

39.Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 3000 м с препятствиями.

40.Планирование соревновательной деятельности в беге на сверхдлинные дистанции.

41.Планирование годовичного цикла подготовки в спортивной ходьбе.

42.Планирование соревновательной деятельности в спортивной ходьбе.

43.Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе.

44.Планирование годовичного цикла подготовки в прыжке в длину.

45.Особенности планирования технической подготовки в прыжках в длину.

46. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в высоту.
47. Особенности планирования технической подготовки в толкании ядра.
48. Планирование годового цикла подготовки в толкании ядра.
49. Основные средства (их направленность) и методы тренировки.
- Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в толкании ядра.
50. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.
51. Планирование годового цикла подготовки в метании копья.
52. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.
53. Характеристика частей (фаз) техники прыжка с шестом.
54. Критерии технического мастерства прыгуна с шестом.
55. Требования, предъявляемые к шесту, в зависимости от пола, возраста, высоты прыжка.
56. Методика обучения технике прыжка с шестом. Последовательность обучения.
57. Основные ошибки в технике прыжка с шестом и способы (методы) их устранения.
58. Отличительные особенности техники прыжка с шестом мужчин и женщин.
59. Критерии технического мастерства метателя молота.
60. Методика обучения технике метания молота. Последовательность обучения.
61. Основные ошибки в технике метания молота и способы (методы) их устранения.
62. Отличительные особенности техники метания молота у мужчин и женщин.

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации  
(зачета) студентов 4 курса**

1. Особенности физического развития метателей молота.
2. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей молота.
3. Принципы построения многолетней подготовки в метании молота.
4. Основные средства и методы тренировки в метании молота.
5. Динамика объемов средств и интенсивности. Тесты и контрольные нормативы.
6. Специфические особенности многолетней тренировки в метании молота.
7. Особенности физического развития метателей диска.
8. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей диска.
9. Принципы построения многолетней подготовки в метании диска.
10. Основные средства и методы тренировки в метании диска.
11. Специфические особенности многолетней тренировки в метании диска.
12. Особенности физического развития прыгунов с шестом.
13. Главные качества, необходимые для достижения результата в прыжках с шестом.
14. Основные средства и методы подготовки прыгунов с шестом.
15. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
16. Особенности годичного планирования в прыжках с шестом.
17. Разработать комплекс специальных упражнений для развития физических качеств прыгуна с шестом на различных этапах подготовки.
18. Составить тренировочный микроцикл для прыгуна с шестом.
19. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в соревновании.
20. Основные принципы строения тренировочного процесса многоборцев.
21. Двигательные качества, необходимые многоборцам.
22. Взаимовлияние, техники видов, входящих в многоборья.
23. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней

подготовке многоборцев.

24. Организационно-методические аспекты проблемы отбора в легкой атлетике.

25. Основные этапы отбора в легкой атлетике. Особенности и продолжительность этапов.

26. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.

27. Что является предметом контроля в спорте?

28. Виды контроля и их характеристика.

29. Что такое комплексный контроль?

30. Требования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка.

31. Контроль соревновательной деятельности.

32. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

33. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.

34. Срочные методы информации, их информативность, надежность, стабильность и согласованность.

35. Определение понятия «управление».

36. Условия, при выполнении которых тренировочный процесс может считаться управляемым.

37. Каким образом определяются цель и задачи тренировочного процесса?

38. Как выбираются средства и методы подготовки?

39. Методика контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок.

40. Когда и какой контроль проводится в тренировочном цикле?

41. Каким образом корректируются планы тренировки?

42. Методы научного прогнозирования.

43. Какие прогнозы называются краткосрочными и долгосрочными?

44. Что такое графические и математические модели, открытые и закрытые модели?

45. Параметры, учитываемые при создании модели.
46. В чем заключается регулирующее воздействие ключевых параметров.

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации  
(экзамена) студентов 4 курса**

1. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления в легкой атлетике.
2. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
3. Динамика отдельных физических качеств у женщин в различные фазы ОМЦ.
4. Различия и сходства в построении многолетней подготовки женщин и мужчин в легкой атлетике.
5. Обязанности национальной федерации легкой атлетики на местном и международном уровнях.
6. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?
7. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.
8. Основные биомеханизмы решающие двигательную задачу в отталкиваниях при беге и прыжках.
9. Роль международной и Европейской ассоциации в развитии легкой атлетики в мире и Европе.
10. Протекание биохимических процессов в беге на различные дистанции.
11. Энергетические показатели, определяющие результаты в отдельных видах легкой атлетики.
12. Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах

многолетней подготовки для групп специализаций.

13. Характеристики динамики объемов средств и интенсивности в многолетней подготовке прыгуна с шестом.

14. Составьте таблицу тренировочного пульса для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.

15. Основные средства и методы подготовки в метании молота и диска.

16. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке метателей молота и диска.

17. Принципы построения многолетней тренировки в прыжках с шестом.

18. Возрастная динамика морфологических, скоростных, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные результаты юных легкоатлетов.

19. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.

20. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.

21. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.

22. Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?

23. Примерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки на этапе углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики.

24. Факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.

25. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.

26. Влияние физических упражнений на характер протекания ОЦМ.

27. Половой диморфизм некоторых физиологических и анатомических показателей спортсменов в различных видах легкой атлетики.

28. Психологические различия женщин и учет их при построении мезоциклов подготовки.

29. Чем обусловлены (с физиологической точки зрения) более низкие результаты женщин в беге на 200-400м и на длинные дистанции?
30. Основные отличия силовой подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики от силовой подготовки мужчин.
31. Особенности развития выносливости у женщин в легкой атлетике.
32. Построение мезоцикла тренировки женщины-легкоатлетки с учетом ОМЦ на этапе углубленной специализации.
33. Построение тренировочного процесса женщин в первые месяцы беременности.
34. Особенности послеродовой деятельности женщин-легкоатлеток.
35. Факторы, влияющие на спортивный результат у мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики.
36. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления.
37. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок.
38. Процессы восстановления в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.
39. Средства и методы восстановления в системе спортивной тренировки в легкой атлетике.
40. Восстановительные средства, применяемые в беге на короткие дистанции, в беге на выносливость, в прыжках, метаниях и в спортивной ходьбе.
41. Особенности планирования восстановительных мероприятий в подготовке легкоатлетов.
42. Охарактеризуйте течение восстановительных процессов в зависимости от нагрузок.
43. В чем заключается социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организации здорового отдыха?
44. Почему легкоатлетические упражнения считаются одними из лучших

средств развития физических качеств?

45. Как использовать легкоатлетические упражнения для развития двигательных способностей ребенка?
46. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
47. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле.
48. Методы контроля и учета нагрузки при оздоровительном беге.
49. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами.
50. В чем различия техники оздоровительного и спортивного бега?
51. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом.
52. Как эффективно сочетать упражнения аэробной и силовой направленности?
53. Организационная структура Всероссийской федерации легкой атлетики.
54. Обязанности национальной Федерации, выполняемые на местном и международном уровнях.
55. Основной документ, определяющий цель, задачи и принципы функционирования национальной Федерации.
56. Как осуществляется контроль работы судей и тренеров?
57. Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
58. Что влияет на число биомеханизмов, включенных в создание угла вылета и вертикальной составляющей скорости вылета ОЦМТ в различных легкоатлетических движениях?
59. Модельные показатели коэффициента реализации скорости разбега в прыжке в длину и в тройном прыжке.
60. Количественный критерий эффективности приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке.
61. Какие задачи комплексного обследования позволяет решать определение биохимических показателей обмена веществ?
62. Что является объектом биохимического исследования при проведении



обследования организма спортсмена?

63. Факторы, определяющие возможности адаптации к анаэробным упражнениям высокой интенсивности.

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

#### **Основная литература**

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.

2. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение.- Киев, Олимпийская литература.- 2004.- 810 с.

5. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг.- ИААФ.- 229 с.

#### **б) дополнительная литература:**

1. Бабанин В.Ф. Компьютерное тестирование знаний по теории и методике легкоатлетических метаний с использованием мультимедийных тестов / В.Ф. Бабанин, М.А. Новоселов // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр.-2 марта 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: 2009. - С. 206-209.

2. Гутиерес-Давила, М. Биомеханический анализ толкание ядра на 12-м

чемпионате мира ИААФ в помещении / Гутиерес-Давила Х., Рохас Х., Кампос М., Гамес Х., Энкарнасьон А. // Лёгкая атлетика.- 2012.- С. 17-24.

3.Бондаренко, Е.Н. Прыжок с шестом у женщин / Бондаренко Е. Н. // Лёгкая атлетика.- 1997.- № 6.- С.

4.Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

5.Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации атлетической федерации.- М.: Терра-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80 с.

6.Зеличенко, В. Б. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / Зеличенко В. Б., перевод Озолина Э.З. - М.: Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2004.- 80 с.

7.Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 206 с.

8.Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166 с.

9.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, Олимпийская литература, 1999.- с.

10.Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

11.Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / Мирзоев О. М. - М.: Физкультура и спорт, Спортакадемпредс, 2005.- 220 с.

12.Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.

13.Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Озолин Э. С. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

14.Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / Полунин А. И. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.

15. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б. - М.: Terra-спорт, 2006.- 217 с.

16. Попов, В. Б. Прыжок в длину Многолетняя подготовка / Попов В. Б.- Terra-Спорт. 2001. - 156 с.

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

1.Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.

2.Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:

- учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
- специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
- учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ

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

4.Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

Приложение к рабочей программе дисциплины

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 1 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной формы обучения**

### **I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**, e-mail: 1-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр - 2 семестр

Форма промежуточного контроля: ***зачет – (1 семестр), экзамен (2 семестр)***

### **II. Виды текущего контроля, сроки проведения, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

**1 семестр**

№		Сроки проведения	Количество баллов
	<b>Опрос, тестирование</b>		<b>30 баллов</b>
	Основы техники легкоатлетических упражнений	8 неделя	6
	Основы техники ходьбы и бега	4 неделя	6
	Основы техники метаний	14 неделя	6
	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	16 неделя	6
	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	6 неделя	6
	Техника толкания ядра. Методика обучения.	12 неделя	6
	<b>Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах</b>		<b>18 балла</b>
	спортивная ходьба	3 неделя	6
	бег на короткие дистанции	6 неделя	6
	толкания ядра	15 неделя	6
	<b>Письменные работы по темам</b>		<b>18 баллов</b>
	Презентация «Инструкция по технике безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метания)».	2 неделя	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
	Основы техники легкоатлетических упражнений	9 неделя	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
	Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	5 неделя	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
	<b>Посещение занятий</b>	Весь период	<b>10</b>
	<b>Теоретический зачет</b>		«5» - 18 баллов «4» - 16 баллов «3» - 14 баллов
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

### III. Дополнительные задания для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине

<i>Подготовка реферата, опрос или компьютерное тестирование по темам</i>	<b>Баллы</b>
Основы техники легкоатлетических упражнений	<b>5</b>
Основы техники ходьбы и бега	<b>5</b>
Основы техники прыжков	<b>5</b>
Основы техники метаний	<b>5</b>
Техника спортивной ходьбы и методика обучения	<b>5</b>
Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	<b>5</b>
Техника толкания ядра. Методика обучения.	<b>5</b>

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

##### I.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

#### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

##### 2 семестр

##### Виды текущего контроля, сроки проведения, оценка в баллах

№	Опрос, тестирование	Сроки проведения	Количество баллов
			<b>20 баллов</b>
1	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	24 неделя	«3» - 4; «4» - 4; «5» - 5
2	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	34 неделя	«3» - 4; «4» - 4; «5» - 5
3	Техника метания копья. Методика обучения.	36 неделя	«3» - 4; «4» - 4; «5» - 5
4	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	32 неделя	«3» - 4; «4» - 4; «5» - 5
	<b>Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах</b>		<b>15 баллов</b>
1	прыжок в длину	28 неделя	5
2	прыжок в высоту способами «перешагивание» и «фосбюри-флоп»	35 неделя	5
5	метание копья	30 неделя	5

	<b>Учебная практика</b>		<b>8 баллов</b>
2	Проведение подготовительной части занятия	<i>Весь период</i>	«5» - 8 «4» - 6 «3» - 4
	<b>Письменные работы по темам</b>		<b>12 баллов</b>
1	Организация соревнований по легкой атлетике	<i>36 неделя</i>	4
2	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	<i>38 неделя</i>	4
3	Разработка плана-конспекта подготовительной части занятия	<i>34 неделя</i>	4
	<b>Контрольно-графические работы по темам (не менее 2-х тем)</b>		<b>16 баллов</b>
1	Основы техники ходьбы	<i>21 неделя</i>	4
2	Основы техники бега	<i>23 неделя</i>	4
3	Основы техники прыжков	<i>25 неделя</i>	4
4	Основы техники метаний	<i>27 неделя</i>	4
	<b>Посещение занятий</b>	<i>Весь период</i>	<b>9</b>
	<b>Экзамен</b>		«5» -20 баллов «4» - 16 баллов «3» -12 баллов
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные задания** (реферат, опрос или компьютерное тестирование)  
для студентов, отсутствующих на семинарских занятиях по уважительной причине

<b>Подготовка реферата, опрос или компьютерное тестирование по темам</b>		
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	5
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	5
9	Техника толкания ядра. Методика обучения.	5
10	Техника метания копья. Методика обучения.	5
11	Организация соревнований по легкой атлетике	5
12	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	5

## II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

### III.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не

указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 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 «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 2 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Дневная форма обучения.

#### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru

Форма промежуточного контроля: *зачет (3 семестр) экзамен (4 семестр).*

#### III. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
---	--	---	----------------------------



1	Выступление на семинаре по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям».	4неделя	5
2	Выполнение практического норматива по разделу «Техника эстафетного бега»	14 неделя	5
3	Тест по теме: «Развитие физических качеств легкоатлета»	11 неделя	5
4	Тест по теме «Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения».	6 неделя	5
5	Написание реферата по теме «Развитие физических качеств в избранном виде легкой атлетики»	12 неделя	8
6	Выступление на семинаре по теме «Развитие выносливости»	13 неделя	6
7	Выступление на семинаре по теме «Развитие силы»	14 неделя	6
8	Выступление на семинаре по теме «Развитие быстроты»	15 неделя	6
9	Тест по теме «Анализ техники барьерного бега. Методика обучения».	9 неделя	7
10	Выступление на семинаре по теме «Развитие гибкости и координации»	15 неделя	5
11	Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»	10 неделя	7
12	Учебная практика - Проведение части занятия по легкой атлетике.	В течение семестра	10
13	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»	5
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	5
6	Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия	5
7	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	5

## I. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

### II.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления

установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.  
 - По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

II.

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

#### ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Техника тройного прыжка»</i>	<i>24неделя</i>	<i>6</i>
	<i>Тест по теме: «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	<i>29 неделя</i>	<i>8</i>
2.	<i>Выступление на семинаре по теме «Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения»</i>	<i>34 неделя</i>	<i>6</i>
3.	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Метание диска»</i>	<i>36 неделя</i>	<i>6</i>
4.	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники тройного прыжка. Методика обучения»</i>	<i>32 неделя</i>	<i>6</i>
5.	<i>Написание реферата по теме «Легкая атлетика в учебных программах дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений».</i>	<i>28 неделя</i>	<i>8</i>
6.	<i>Деловая игра по разделу «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	<i>35 неделя</i>	<i>8</i>
7.	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники метания диска. Методика обучения»</i>	<i>30неделя</i>	<i>6</i>
	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Бег на средние и длинные дистанции»</i>	<i>31 неделя</i>	<i>6</i>
8.	<i>Учебная практика - Проведение части занятия по легкой</i>	<i>36 неделя</i>	<i>8</i>

	атлетике.		
9.	Посещение занятий	Весь период	10
10.	Экзамен		22
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### *Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	5
2	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
3	Дополнительное тестирование по теме: «Анализ техники метания диска. Методика обучения» «Техника тройного прыжка. Методика обучения» «Легкая атлетика в учебных программах дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений».	5
4	Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия	5
6	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	5

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

#### IV.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 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 «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 3 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Дневная форма обучения.**

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**, e-mail: [l-a@sportedu.ru](mailto:l-a@sportedu.ru)  
Форма промежуточного контроля: *зачет (5 семестр), экзамен (6 семестр).*

### III. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№		Сроки проведения	Количество баллов
	<b>Опрос, тестирование</b>		<b>49 баллов</b>
1	Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	<i>4 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
2	Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике	<i>14 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
3	Многолетняя подготовка в легкой атлетике.	<i>16 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
4	Планирование годичного цикла тренировки.	<i>6 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
5	Этапное и недельное планирование.	<i>9 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
6	Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах.	<i>12 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
7	Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (анализ литературных источников по теме выпускной квалификационной работы).	<i>15 неделя</i>	«3» - 4; «4» - 6; «5» - 10
8	Техника метания молота и методика обучения.	<i>10 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
	<b>Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах</b>		<b>16 баллов</b>
1	Бег 12 мин. (тест Купера)	<i>4 неделя</i>	5
2	Метание молота - комплекс специальных подводящих упражнений	<i>14 неделя</i>	6
3	Бег на 60 м	<i>8 неделя</i>	5

	<b>Учебная практика</b>		
1.	Практика в проведении тренировочного занятия.	3 – 18 неделя	10
	<b>Посещение занятий</b>	<i>Весь период</i>	<b>10 баллов</b>
	<b>Теоретический зачет</b>		«3» - 5 «4» - 10 «5» - 15
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	3
2	<i>Написание реферата по теме «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»</i>	3
3	<i>Написание реферата по теме «Техника прыжка с шестом. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»</i>	3
4	<i>Написание реферата по теме «Техника метания молота. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»</i>	3
5	<i>Презентация по теме «Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах»</i>	3
6	<i>Разработка годовичного плана, мезо- и микроцикла тренировки в избранном виде легкой атлетики на одном из этапов многолетней подготовки.</i>	3
7	<i>Письменный анализ программы для спортивных школ в избранном виде легкой атлетики</i>	3

**I. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.**

**II.**

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

### 6 семестр

№	Виды контроля	Сроки проведения	Количество баллов
	<b>Опрос, тестирование</b>		<b>60 баллов</b>
1.	Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе	24 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
2.	Тренировка в беге на короткие дистанции и эстафетном беге	34 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
3.	Тренировка в барьерном беге	36 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
4.	Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке	32 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
5.	Тренировка в прыжке в высоту	28 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
6.	Тренировка в толкании ядра	35 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
7.	Тренировка в метании копья	30 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
8.	Техника прыжка с шестом и методика обучения	36 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
9.	Основы техники прыжка с шестом и методика обучения	37 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
10.	Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (написание 2-ой главы работы и сбор материала для 3-ей главы).	38 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
	<b>Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах</b>		<b>9 баллов</b>
1.	Барьерный бег 60 м:	27 неделя	3
2.	Прыжок с шестом – комплекс специальных подводящих упражнений	34 неделя	3
3.	Бег на 60 м	23 неделя	3
	<b>Посещение занятий</b>	<i>Весь период</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>21 балл</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся,  
пропустивших занятия

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	<i>Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»</i>	3
2	<i>Написание реферата «Тренировка в беге на короткие дистанции и эстафетном беге»</i>	3
3	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	3
4	<i>Написание реферата по темам, пропущенных студентом занятий</i>	3
5	<i>Презентация по теме пропущенного студентом занятия</i>	3

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.**

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

**ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 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 «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 4 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной формы обучения.

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru  
Форма промежуточного контроля: *зачет (7 семестр), экзамен (8 семестр).*

### ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКАХ В БАЛЛАХ 7 СЕМЕСТР

№	Опрос, тестирование	Сроки проведения	Количество баллов
			<b>48 баллов</b>
1	Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	<i>4 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
2	Управление тренировочным процессом легкоатлетов	<i>14 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
3	Методика и организация отбора в лёгкой атлетике	<i>16 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
4	Контроль в тренировке легкоатлетов.	<i>6 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
5	Тренировка в прыжке с шестом	<i>9 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
6	Тренировка в метании диска и молота.	<i>12 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
7	Тренировка в легкоатлетических многоборьях	<i>15 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
8	Техника метания молота и методика обучения.	<i>10 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
	<b>Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах</b>		<b>15 баллов</b>
9	Бег 12 мин. (тест Купера)	<i>4 неделя</i>	5
10	Метание молота - комплекс специальных подводящих упражнений	<i>14 неделя</i>	5



11	Бег на 60 м	8 неделя	5
	<b>Учебная практика</b>		<b>9 баллов</b>
12	Практика в проведении тренировочного занятия.	3 – 18 неделя	9
13	<b>Посещение занятий</b>	Весь период	<b>10 баллов</b>
14	<b>Теоретический зачет</b>		«3» - 10; «4» - 15; «5» - 18.
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся,  
пропустивших занятия

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	<i>Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»</i>	5
2	<i>Написание реферата «Тренировка в беге на короткие дистанции и эстафетном беге»</i>	5
3	<i>Написание реферата «Управление тренировочным процессом легкоатлетов»</i>	5
4	Тестирование по теме: «Контроль в тренировке легкоатлетов»	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по темам, пропущенных студентом занятий</i>	5
7	<i>Презентация по теме пропущенного студентом занятия</i>	5

### ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### 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

**8 семестр**  
**ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**  
**УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКАХ В БАЛЛАХ**

№	Опрос, тестирование	Сроки проведения	Количество баллов
			<b>54 балла</b>
1.	Биомеханические факторы, лимитирующие достижение высоких результатов в легкой атлетике	<i>24 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
2.	Биохимические факторы, определяющие высокие спортивные результаты в беге на различные дистанции	<i>21 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
3.	Проблемы психологической подготовленности легкоатлетов высокой квалификации	<i>26 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
4.	Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений в легкой атлетике	<i>23 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
5.	Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	<i>28 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
6.	Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	<i>29 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
7.	Особенности подготовки женщин в легкой атлетике	<i>30 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
8.	Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	<i>26 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
9.	Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (завершение квалификационной работы).	<i>28 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
	<b>Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах</b>		<b>16 баллов</b>
1.	Участие в соревновании по многоборью	<i>27 неделя</i>	16
	<b>Посещение занятий</b>	<i>Весь период</i>	<b>10 баллов</b>
	<b>Экзамен</b>		<b>20 баллов</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5
2	Написание реферата «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	5
3	Написание реферата «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	5
4	Написание реферата «Контроль в тренировке легкоатлетов»	5
5	Презентация на тему «Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе»	5
6	Презентация на тему «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	5
7	Подготовка доклада «Методика и организация отбора в лёгкой атлетике»	5
8	Выступление на семинаре «Утомления и восстановления в лёгкой атлетике».	5
9	Выступление на семинаре «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	5

### ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется (если специально не оговорена градация) при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### 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 легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина**

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

**«Б-1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»**

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2015г.

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

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

### **3.Цель освоения дисциплины:**

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта должен обладать следующими компетенциями.

- 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 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, 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):

дневная форма обучения

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

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 40 зачётных единиц, 1440 академических часа.

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	I, IV, VI, VII	14	50	80		--
1.1.	Модуль 1. Введение в специализацию.	I	2	--	4		Опрос
1.2.	Модуль 2. История лёгкой атлетики.	I	2	2	8		Реферат
1.3.	Модуль 3. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений	IV	2	4	4		Опрос
1.4.	Модуль 4. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений	IV	2	4	6		опрос или письменная работа
1.5.	Модуль 5. Применение методик НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности/	IV	2	4	8		опрос или письменная работа
1.6.	Модуль 6. Организация и проведение на-	VI - VIII	2	20	34		презентация и доклад

	учных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.						
1.7.	Модуль 7. Работа ВФЛА и ИААФ.	VIII	2	8	8		опрос или письменная работа
1.8.	Модуль 8. Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе.	VIII	--	8	8		опрос или письменная работа, презентация
<b>2</b>	<b>Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>I - VI</b>	<b>48</b>	<b>292</b>	<b>257</b>		--
2.1.	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	I	--	2	4		Опрос
2.2.	Модуль 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	I	2	2	4		Опрос
2.3.	Модуль 3. Основы техники ходьбы и бега.	I	--	6	4		контрольная работа
2.4.	Модуль 4. Урок и тренировочное занятие.	I	--	6	4		Опрос
2.5.	Модуль 5. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I	--	6	6		письменная работа (конспект занятия)
2.6.	Модуль 6. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям	III	4	6	8		опрос или письменная работа
2.7.	Модуль 7. Основы техники прыжков.	II	6	2	24		письменная работа
2.8.	Модуль 8. Основы техники метаний.	II	6	6	23		письменная работа
2.9.	Модуль 9. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I, II	4	6	6		оценка технического мастерства, опрос
2.10	Модуль 10. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I, II	2	8	6		оценка технического мастерства, опрос
2.11.	Модуль 11. Основы техника эстафетного бега и методика обучения.	III	2	10	8		оценка технического мастерства, опрос

2.12.	Модуль 12. Основы техника барьерного бега и методика обучения.	III	2	14	8		оценка технического мастерства, опрос
2.13.	Модуль 13. Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения.	IV	2	6	10		оценка технического мастерства, опрос
2.14.	Модуль 14. Техника прыжка в высоту и методика обучения.	II	2	14	16		оценка технического мастерства, опрос
2.15.	Модуль 15. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	V VI	4	22	8		опрос или письменная работа
2.16.	Модуль 16. Техника прыжка в длину и методика обучения.	II	2	12	12		оценка технического мастерства, опрос
2.17.	Модуль 17. Основы техники тройного прыжка и методика обучения.	IV	2	14	10		оценка технического мастерства, опрос
2.18.	Модуль 18. Техника толкания ядра и методика обучения.	I II	2	10	6		оценка технического мастерства, опрос
2.19.	Модуль 19. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	14	10		оценка технического мастерства, опрос
2.20.	Модуль 20. Техника метания копья и методика обучения.	II	2	16	14		оценка технического мастерства, опрос
2.21.	Модуль 21. Основы техники метания молота и методика обучения.	V	2	10	8		опрос или письменная работа
2.22.	Модуль 22. Практика проведения подготовительной части занятия.	I, II	--	22	36		конспект проведения подготовительной части
2.23.	Модуль 23. Практика проведения основной части занятия	III	--	16	10		конспект проведения основной части
2.24.	Модуль 24. Практика проведения занятия в целом.	IV	--	14	12		конспект проведения занятия
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой</b>	<b>I - IV</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>72</b>		<b>--</b>



	<b>атлетике.</b>						
3.1.	Модуль 1. Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.	I	2	4	6		опрос или письменная работа
3.2.	Модуль 2. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II	--	6	16		опрос или письменная работа
3.3.	Модуль 3. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II	2	4	10		опрос или письменная работа
3.4.	Модуль 4. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I - IV	--	24	34		судейство соревнований
3.5.	Модуль 5. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV	--	4	6		судейство соревнований
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>III - VIII</b>	<b>74</b>	<b>234</b>	<b>285</b>		--
4.1.	Модуль 1. Развитие быстроты.	III	2	4	8		опрос или письменная работа
4.2.	Модуль 2. Развитие силы.	III	2	6	10		опрос или письменная работа
4.3.	Модуль 3. Развитие выносливости.	III	2	6	11		опрос или письменная работа
4.4.	Модуль 4. Развитие гибкости, ловкости и координации.	III	4	4	10		опрос или письменная работа
4.5.	Модуль 5. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой	IV	2	4	6		опрос или письменная работа
4.6.	Модуль 6. Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса	V	2	4	6		опрос или письменная работа
4.7.	Модуль 7. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике	V	2	6	6		опрос или письменная работа
4.8.	Модуль 8. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	V VI	2	8	11		опрос или письменная работа
4.9.	Модуль 9. Планирование годовичного	V	2	4	6		опрос или письменная работа

	цикла тренировки						работа
4.10	Модуль 10. Этапное и недельное планирование	V	2	4	6		опрос или письменная работа
4.11.	Модуль 11. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	VII	2	6	6		опрос или письменная работа
4.12.	Модуль 12. Управление тренировочным процессом легкоатлетов	VII	4	6	6		опрос или письменная работа, тестирование
4.13.	Модуль 13. Методика и организация отбора в лёгкой атлетике	VII	2	6	6		опрос или письменная работа, тестирование
4.14.	Модуль 14. Контроль в тренировке легкоатлетов.	VII	2	6	6		опрос или письменная работа, тестирование
4.15.	Модуль 15. Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	VIII	4	8	9		опрос или письменная работа, тестирование
4.16.	Модуль 16. Психологическая подготовка легкоатлета	VIII	2	8	10		VIII
4.17.	Модуль 17. Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.	VIII	4	8	8		опрос или письменная работа, тестирование
4.18.	Модуль 18. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	VIII	2	8	8		опрос или письменная работа
4.19.	Модуль 19. Особенности подготовки женщин.	VIII	2	8	8		опрос или письменная работа
4.20.	Модуль 20. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VIII	2	8	8		опрос или письменная работа
4.21.	Модуль 21. Тренировка в спортивной ходьбе.	V VI	2	10	10		опрос или письменная работа
4.22.	Модуль 22. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	V VI	4	10	8		опрос или письменная работа
4.23.	Модуль 23. Тренировка в беге на средние,	V	2	8	8		опрос или письменная

	длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.						работа
4.24.	Модуль 24. Тренировка в барьерном беге.	VI	2	8	10		опрос или письменная работа
4.25.	Модуль 25. Тренировка в прыжке в высоту.	V	2	4	6		опрос или письменная работа
4.26.	Модуль 26. Тренировка в прыжке с шестом.	VII	2	8	6		опрос или письменная работа
4.27.	Модуль 27. Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке.	VI	4	8	12		опрос или письменная работа
4.28.	Модуль 28. Тренировка в толкании ядра.	V VI	2	12	16		--
4.29.	Модуль 29. Тренировка в метании диска и молота.	VII	2	12	8		опрос или письменная работа
4.30.	Модуль 30. Тренировка в легкоатлетических многоборьях.	VII	4	12	8		опрос или письменная работа
4.31.	Модуль 31. Практика в проведении тренировочного занятия.	V - VII	--	30	38		конспект проведения занятия

--	<b>I курс. Всего 405 часов</b>	<b>I-II</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>--</b> <b>9</b>	<b>Зачёт (I)</b> <b>Экзамен (II)</b>
--	<b>Всего за I-й семестр</b>	<b>I</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>--</b>	<b>Зачёт</b>
--	<b>Всего за II-й семестр</b>	<b>II</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
--	<b>II курс. Всего 333 часа</b>	<b>III-IV</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>--</b> <b>9</b>	<b>Зачёт (III)</b> <b>Экзамен (IV)</b>
--	<b>Всего за III-й семестр</b>	<b>III</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>--</b>	<b>Зачёт</b>
--	<b>Всего за IV-й семестр</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
--	<b>III курс. Всего 333 часа</b>	<b>V- VI</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>--</b> <b>9</b>	<b>Зачёт (V)</b> <b>Экзамен (VI)</b>
--	<b>Всего за V-й семестр</b>	<b>V</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>--</b>	<b>Зачёт</b>
--	<b>Всего за VI-й семестр</b>	<b>VI</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
--	<b>IV курс. Всего 333 часа</b>	<b>VII- VIII</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>--</b> <b>9</b>	<b>Зачёт (VII)</b> <b>Экзамен (VIII)</b>
--	<b>Всего за VII-й семестр</b>	<b>VII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>--</b>	<b>Зачёт</b>
--	<b>Всего за VIII-й семестр</b>	<b>VIII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО),  
заочная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2017, 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 лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика  
избранного вида спорта  
– лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО),  
заочная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2017, 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:

Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ  
лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках,  
Раменская Тамара Ивановна, к.п.н., заслуженный профессор РГУФКСМиТ,  
Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного и  
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» является:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию лыжных гонок, горнолыжного спорта как национальных средств физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одних из популярных в России зимних олимпийских 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 в лыжных гонках, горнолыжном спорте;

- сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- научить владению методикой научных исследований, использованию 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.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» относится к циклу базовой части ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общепрофессиональных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной дисциплины тесно связано и опирается прежде всего на дисциплины «Лыжные гонки» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: анатомия человека, физиология спорта, основы антропологии, восстановление в спорте, спортивная морфология, физиология человека, биохимия человека, научно-методическая деятельность, информационные технологии в физической культуре и спорте, возрастная физиология мышечной деятельности, биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, гипоксическая тренировка в спорте, психология физической культуры и спорта, теория спорта, врачебный контроль, основы теории спортивных соревнований, спортивная психодиагностика, допинг в спорте и антидопинговое законодательство, психология, спортивная медицина, теория и методика детско-юношеского спорта, биоэнергетика мышечной деятельности, особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта, спортивная генетика, массаж, лечебная физическая культура, современные биомеханические средства контроля в спорте, спортивная эргономика, биоэнергетика спорта, экономика, менеджмент физической культуры, спортивные сооружения, история физической культуры, философия, теория и методика физической культуры, социология физической культуры и спорта, психология деятельности тренера, физиологические методы тестирования физической работоспособности, спортивная биомеханика, спортивная метрология, физика, психология спорта. Дисциплина обеспечивает профессионально-ориентированную часть подготовки студентов государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы.

Данная дисциплина предшествует прохождению практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности), преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).



Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общепрофессиональными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся лыжными гонками, горнолыжным спортом включая ветеранов и лыжников-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе лыжной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

Выполнение тематических комплексов профессионально-ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники. Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОПК-3</b>	<b>Знать:</b> - теоретические основы обучения двигательным действиям; - специфику обучения в естественных природных условиях; - методику начального обучения способам передвижения на лыжах	2	2	2
<b>ОПК-3</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать план-конспект тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах	2	2	2
<b>ОПК-3</b>	<b>Владеть:</b> - методикой проведения тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах	2	2	2
<b>ОПК-3</b>	<b>Знать:</b> - методику закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей; - игры и игровые упражнения на лыжах	4	4	4
<b>ОПК-3</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать план-конспект тренировочного занятия по закреплению заданного способа передвижения на лыжах и проведения игры	4	4	4
<b>ОПК-3</b>	<b>Владеть:</b> - методикой проведения тренировочного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах; - методикой проведения игрового контрольного занятия направленного на закрепление двигательного действия с описанием правил проведения и подведения итогов игры	4	4	4
<b>ОПК-3</b>	<b>Знать:</b> - критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные; - основы спортивной тренировки как педагогически управляемого процесса развития и совершенствования двигательных-функциональных способностей занимающегося лыжными гонками; - классификацию средств спортивной тренировки;	5	5	5

	- содержание и характерные особенности методов тренировки			
<b>ОПК-3</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать план-конспект тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки с составлением комплексов упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества	5	5	5
<b>ОПК-3</b>	<b>Владеть:</b> - содержанием и методикой проведения равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, круговых и игровых тренировок по ранее разработанному плану; - методикой сравнительной оценки экономичности различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения	5	5	5
<b>ОПК-3</b>	<b>Владеть:</b> - навыками тестирования экономичности двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации	7	7	7
<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> - преимущества занятий лыжами как эффективным оздоровительным средством; - специфичные требования к выбору мест занятий и подбору простейших упражнений на лыжах для дошкольников; - физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на лыжах; - особенности организации, проведения и подготовки мест занятий на лыжах для лыжников с ограниченными возможностями по слуху, для лыжников с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, для имеющих различную степень заболевания органов зрения, для лыжников с отставанием в умственном развитии; - структуру и деятельность Федерации лыжных гонок России, объединений лыжников-инвалидов, национального олимпийского комитета, союза лыжных федераций России, российского любительского лыжного союза, других организаций по развитию лыжных гонок как олимпийского вида спорта и национального средства укрепления здоровья населения	3	3	3
<b>ОПК-6</b>	<b>Уметь:</b> - характеризовать оздоровительную нагрузку с лицами различного пола и возраста (методика Хольмана, К.Купера»; - разрабатывать тренировочные планы на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки (для групп начальной подготовки); - определять комплексную оценку физической подготовленности и двигательного возраста	3	3	3
<b>ОПК-6</b>	<b>Владеть:</b> - проведением тренировочного занятия в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся (с разработкой плана-конспекта)	3	3	3
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - классификацию соревнований;	2	2	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- требования к участникам соревнований;</li> <li>- методику определения результатов в различных соревновательных дисциплинах</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Уметь:</b> - разрабатывать документы планирования соревнований «Календарный план», «Положение о соревновании», «Программа соревнований»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оформлять заявки, карточки участников соревнований, протоколы старта и результатов соревнований с интервальным и общим стартом, в скиатлоне, эстафете, в различных турах индивидуального и командного спринтов, многодневных лыжных гонках</li> <li>- определять спортивные результаты в командном спринте, в индивидуальном спринте, в гонке преследования с перерывом</li> </ul>	2	2	2
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b> - примерный численный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях разной категории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наиболее распространенные способы подведения общеконандных и индивидуальных итогов за серию стартов;</li> <li>- причины возможных отклонений в длине соревновательной дистанции по отношению к принятым в лыжных гонках стандартам, которые установлены «Единой всероссийской спортивной классификацией»;</li> <li>- специальные способы оценки результатов соревновательной деятельности лыжников-ветеранов;</li> <li>- основные принципы разработки классификационных разрядных норм и требований в лыжных гонках</li> </ul>	4	4	4
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Уметь:</b> - определять результаты в индивидуальном комплексном зачёте и командных соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассчитывать эквивалентные (равноценные) результаты на нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах беснежной подготовки и в передвижении на лыжах;</li> <li>- корректировать спортивные результаты с учетом возраста и пола лыжников</li> </ul>	4	4	4
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Уметь:</b> - разрабатывать документы планирования, необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам 3-й категории</p>	5	5	5
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Владеть:</b> - выполнением функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 3-й категории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализом практики судейства, соответствие функциональной деятельности требованиям «Правил соревнований по лыжным гонкам»</li> </ul>	5	5	5
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования 2-й категории. Осуществлять объективное судейство соревнований</p>	7	7	7

<b>ОПК-8</b>	<b>Владеть:</b> - методическими приемами подготовки сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых. Навыками организации и проведения соревнований 2-й категории	7	7	7
<b>ОПК-11</b>	<b>Знать:</b> - основные направления прикладных научных исследований в лыжных гонках; - требования к содержанию курсовой работы и методику ее выполнения	6	6	6
<b>ОПК-11</b>	<b>Уметь:</b> - выбрать тему курсовой работы, формулировать задачи, подбирать методы исследования, определять контингент испытуемых, изучать литературу по избранной теме, проводить эксперимент и математическую обработку с описанием полученных результатов, формулировать выводы	6	6	6
<b>ОПК-11</b>	<b>Владеть:</b> - последовательностью выполнения курсовой работы	6	6	8
<b>ПК-8</b>	<b>Знать:</b> - эволюцию олимпийской программы по лыжным гонкам; - характеристику новых современных олимпийских дисциплин; - спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	1	1	1
<b>ПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - анализировать олимпийскую программу в лыжных гонках среди мужчин и женщин на I-XXII Играх (1924-2014 гг.) с выделением этапов развития лыжных гонок; - охарактеризовать регламент проведения лыжного спринта и специфику соревновательной деятельности в этой дисциплине; - анализировать достижения лыжников-гонщиков СССР/России – олимпийских чемпионов 1956-2014 гг.; - подводить итоги Олимпийских игр и чемпионатов мира, с анализом результатов выступлений сильнейших лыжников мира	1	1	1
<b>ПК-8</b>	<b>Знать:</b> - классификацию физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристику зон интенсивности; - показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки	5	5	5
<b>ПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - использовать методику оценки интенсивности тренировочной нагрузки; - произвести расчёт показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки; - применять методику анализа тренировочной и соревновательной нагрузки по пульсограммам	5	5	5
<b>ПК-8</b>	<b>Владеть:</b> - методикой определения технической подготовленности лыжника-гонщика по кислородной стоимости	5	5	5
<b>ПК-8</b>	<b>Знать:</b> - последовательность развития специфичных	7	7	8

	для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки. Преобладание на начальных этапах подготовки физической нагрузки в относительно медленных – аэробных режимах			
<b>ПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - распределять нагрузку различного биоэнергетического содержания в процессе тренировочного цикла на каждом этапе многолетней подготовки; - определять закономерности развития механизмов биоэнергетического обеспечения соревновательной деятельности в лыжных гонках, отсутствие различий по половой принадлежности занимающихся	7	7	8
<b>ПК-8</b>	<b>Владеть:</b> - методикой практической реализации выявленных закономерностей в последовательности развития характерных для лыжников-гонщиков биоэнергетических источников обеспечения двигательной деятельности в процессе многолетней подготовки	7	7	8
<b>ПК-9</b>	<b>Знать:</b> - развитие личности лыжника-гонщика и роль коллектива, в котором он тренируется; систему межличностных отношений в этом коллективе, формирование спортивного коллектива единомышленников, устремленных к достижению олимпийских вершин	8	8	9
<b>ПК-9</b>	<b>Уметь:</b> - формировать гармонично развитую личность. Воспитывать у лыжников-гонщиков социально значимые нравственные нормы	8	8	9
<b>ПК-9</b>	<b>Владеть:</b> - приёмами формирования гармонично развитой личности, нравственных убеждений и ценностей, норм нравственности, мотивации, волевых качеств, спортивного характера у лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки	8	8	9
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> - возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки, условия перевода лыжников-гонщиков на следующий этап; - динамику наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки	7	7	8
<b>ПК-10</b>	<b>Уметь:</b> - реализовывать многолетнюю подготовку лыжников-гонщиков через систему спортивных школ различных категорий	7	7	8
<b>ПК-10</b>	<b>Владеть:</b> - методикой тестирования общей физической и специальной подготовки в группах на различных этапах подготовки	7	7	8
<b>ПК-11</b>	<b>Знать:</b> - структуру годичного тренировочного цикла, динамику продолжительности периодов подготовки у лыжников-гонщиков разной квалификации, задачи каждого периода, соотношение различных средств и методов тренировки; - планирование тренировки начинающего лыжника-гонщика	6	6	6
<b>ПК-11</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать общую схему годичного	6	6	6

	цикла тренировки для лыжников-гонщиков III разряда (1-й год тренировочного этапа) и мастера спорта (этап высшего спортивного мастерства)			
<b>ПК-11</b>	<b>Владеть:</b> - показателями и контрольными нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, используемые при зачислении в группы на различных этапах подготовки	6	6	6
<b>ПК-11</b>	<b>Знать:</b> - общую характеристику оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки	7	7	9
<b>ПК-11</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать различные варианты оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах	7	7	9
<b>ПК-11</b>	<b>Владеть:</b> - методикой разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки; - спецификой практической реализации тренировочных средств и методов их выполнения в процессе многолетней подготовки, обосновать их примерное процентное соотношение на разных этапах	7	7	9
<b>ПК-13</b>	<b>Знать:</b> - разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный; - факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки; - типы состояний лыжника-гонщика и соответствующие виды их контроля: оперативный, текущий, этапный	6	6	6
<b>ПК-13</b>	<b>Уметь:</b> - проводить контрольное занятие по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика	6	6	6
<b>ПК-13</b>	<b>Знать:</b> - преимущественную направленность тренировки, преобладающие физические нагрузки на этапе начальной спортивной специализации – планомерное увеличение объема без форсирования интенсивности; - упражнения, доминирующие на этапе углубленной специализации, их направленность на развитие специальной выносливости	8	8	9,10
<b>ПК-13</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать тренировочные программы спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства	8	8	9,10
<b>ПК-13</b>	<b>Владеть:</b> - методическими приемами определения общего объема циклической нагрузки, объема лыжной и лыжероллерной подготовки, объема бега, ходьбы, имитации по годам обучения на учебно-тренировочном этапе; - модельными характеристиками лыжника-гонщика по научно-методическим публикациям	8	8	9

<b>ПК-14</b>	<b>Знать:</b> - классификацию способов передвижения на лыжах, основы техники; - кинематические характеристики техники; - основные динамические характеристики техники	1	1	1
<b>ПК-14</b>	<b>Уметь:</b> - анализировать кинематические характеристики техники лыжника	1	1	1
<b>ПК-14</b>	<b>Владеть:</b> - демонстрацией техники классических лыжных ходов; - демонстрацией техники коньковых лыжных ходов - методикой расчёта кинематических показателей техники лыжника; - методикой расчёта коэффициента технической подготовленности	1	1	1
<b>ПК-14</b>	<b>Знать:</b> - экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика; - системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	3	3	3
<b>ПК-14</b>	<b>Уметь:</b> - контролировать техническую подготовленность лыжника-гонщика	3	3	3
<b>ПК-14</b>	<b>Владеть:</b> - методикой тестирования экономичности техники лыжника по пульсовой стоимости; - анализом фазовой структуры лыжных ходов по материалам кинограмм и видеозаписей	3	3	3
<b>ПК-14</b>	<b>Знать:</b> - содержание физической, технической, тактической, психологической подготовленности лыжников-гонщиков	8	8	9
<b>ПК-14</b>	<b>Уметь:</b> - объективно оценивать тактическую подготовленность лыжника-гонщика как обеспечение рационального использования его физической, технической, психологической подготовленности для достижения цели, поставленной в конкретном соревновании	8	8	9
<b>ПК-14</b>	<b>Владеть:</b> - методическими приемами совершенствования общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности в лыжных гонках	8	8	9
<b>ПК-15</b>	<b>Знать:</b> - требования к ведению дневника, соблюдение регулярности и соответствия дневниковых записей выполненным тренировочным заданиям с характеристикой нагрузки по всем параметрам	6	6	6
<b>ПК-15</b>	<b>Уметь:</b> - применять тест Купера с целью осуществления самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности	6	6	6
<b>ПК-15</b>	<b>Владеть:</b> - методикой анализа материалов дневника; - учётом и контролем выполненной тренировочной нагрузки; - анализом спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки	6	6	6
<b>ПК-15</b>	<b>Знать:</b> - общую характеристику педагогических, физических, гигиенических, медико-биологических и	8	8	10



	психологических средств восстановления лыжников-гонщиков			
<b>ПК-15</b>	<b>Уметь:</b> - использовать физические средства восстановления в виде гидро-, виб-ро- и термовоздействий, многочисленных разновидностей массажа; - применять медико-биологические средства восстановления	8	8	10
<b>ПК-15</b>	<b>Владеть:</b> - методикой тестирования восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях	8	8	10
<b>ПК-26</b>	<b>Знать:</b> - общую характеристику основных разновидностей структуры снега; - взаимосвязь условий скольжения на лыжах с изменением структуры снежного покрова; - основные характеристики рельефа лыжной трассы	1	1	1
<b>ПК-26</b>	<b>Уметь:</b> - рассчитывать коэффициент трения скольжения лыж на равнине; - рассчитывать коэффициент трения качения лыжероллеров на равнинном рельефе; - корректировать тренировочную нагрузку и спортивный результат на лыжероллерах с учётом коэффициента трения качения; - рассчитывать характеристики рельефа соревновательных лыжных трасс на международных соревнованиях	1	1	1
<b>ПК-26</b>	<b>Владеть:</b> - методикой расчёта показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс по графику профиля	1	1	1
<b>ПК-26</b>	<b>Знать:</b> - эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря; - основные этапы совершенствования обуви и одежды лыжника; - общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	2	2	2
<b>ПК-26</b>	<b>Уметь:</b> - выбирать лыжный инвентаря с учётом роста лыжника и стиля передвижения	2	2	2
<b>ПК-26</b>	<b>Владеть:</b> - технологией и последовательностью нанесения лыжных мазей и парафинов на лыжи	2	2	2
<b>ПК-26</b>	<b>Знать:</b> - современные лыжные мази и парафины; - технологию подготовки лыж к соревнованиям; - простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	4	4	4
<b>ПК-26</b>	<b>Уметь:</b> - создавать презентацию на тему: «Спортивные сооружения для лыжников-гонщиков – лыжные базы»	4	4	4
<b>ПК-26</b>	<b>Знать:</b> - современные технологии тестирования качества скольжения и сцепления лыж; - требования к выбору контрольного склона, варьирование его крутизны с учетом реально сложившихся внешних условий	5	5	5
<b>ПК-26</b>	<b>Уметь:</b> - применять методику тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости	5	5	5

<b>ПК-26</b>	<b>Владеть:</b> - тестированием упругие свойства лыж, строить графики распределения давления на лыжи и делать заключения о степени соответствия (пригодности) лыж конкретному лыжнику, дать рекомендации о целесообразности использования тестируемых лыж с учетом весоростовых данных спортсменов	7	7	7
<b>ПК-28</b>	<b>Знать:</b> - технологию подготовки и профилирования лыжных трасс; - классификацию лыжных трасс	3	3	3
<b>ПК-28</b>	<b>Уметь:</b> - определять скоростность лыжной трассы и коррекцию нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях; - проводить нивелирование лыжной трассы; - читать схему, строить профиль и характеризовать рельеф лыжной трассы	3	3	3
<b>ПК-28</b>	<b>Владеть:</b> - методикой нивелирования лыжной трассы; - чтением схем, построением профиля лыжной трассы	3	3	3
<b>ПК-28</b>	<b>Знать:</b> - основные направления научных исследований, тематики диссертационных работ по лыжным гонкам, большинство из которых посвящено вопросам совершенствования тренировки лыжников-гонщиков, их физической и технической подготовленности, изучению специфики соревновательной деятельности	6	6	6
<b>ПК-28</b>	<b>Уметь:</b> - проводить современную научно-исследовательскую работу в области теории и методики лыжных гонок (по предложенным направлениям)	6	6	6
<b>ПК-28</b>	<b>Уметь:</b> - выделить наиболее привлекательные, интересные проблемы, соответствующие избранной теме выпускной квалификационной работы; - кратко обосновывать актуальность избранной темы, раскрыть задачи	8	8	10
<b>ПК-28</b>	<b>Владеть:</b> - основными направлениями современных научных исследований в области теории и методики лыжных гонок; - современной автоматической контрольно-измерительной аппаратурой, оптикоэлектронного оборудования, персональных компьютеров, включая Интернет и других технических устройств	8	8	10
<b>ПК-30</b>	<b>Знать:</b> - требования к выбору темы, разработке плана, подбору литературы, определению цели и задач, выбору методов исследования, контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований, обработке экспериментальных данных, составлению таблиц, графиков, схем, рисунков, распределению материала по главам и разделам, литературному, художественному и библиографическому оформлению законченной	8	8	10

	<p>работы, включая выполнение требований к размерности шрифта, межстрочного интервала, размеру полей;</p> <p>- требования к выбору иллюстративного материала для апробации и итоговой защиты, соответствие таблиц и рисунков материалу доклада</p>			
<b>ПК-30</b>	<p><b>Уметь:</b> - кратко обосновывать методы и организацию исследования, изложения основных результатов, формулировать выводы, изложение рекомендаций по внедрению их в практику;</p> <p>- анализировать недостатки и пути их устранения</p>	8	8	10
<b>ПК-30</b>	<p><b>Владеть:</b> - методикой выполнения выпускной квалификационной работы, в соответствии с установленными требованиями</p>	8	8	10

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 40 зачетных единиц, 1440 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>52</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	2	-	8		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	2	-	8		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	2	-	8		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	2	-	6		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	2	12	6		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	8	4		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-	6	8		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	<b>III</b>	2	-	4		

<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>40</b>		
<b>12</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	2	-	-		
<b>13</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	8	8		
<b>14</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	4	8	8		
<b>15</b>	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	<b>III</b>	-	10	14		
<b>16</b>	2.5. Классификация лыжных трасс	<b>III</b>	2	8	10		
<b>17</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>22</b>	<b>60</b>	<b>59</b>		
<b>18</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	4	16	10		
<b>19</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	4	8	10		
<b>20</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>	4	8	10		
<b>21</b>		<b>I</b>					<b>Зачёт</b>
<b>22</b>	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	<b>III</b>	4	14	13		
<b>23</b>	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	<b>III</b>	6	14	16		
<b>24</b>		<b>III</b>					<b>Зачёт</b>
<b>25</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>10</b>	<b>90</b>	<b>113</b>		
<b>26</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	2	-	22		
<b>27</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>	2	20	22		
<b>28</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>	-	24	23		
<b>29</b>	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>	4	16	18		
<b>30</b>	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	<b>IV</b>	-	8	12		

31	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	8	6		
32	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	V	2	8	6		
33	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	4		
34	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>10</b>	<b>78</b>	<b>93</b>		
35	5.1. Классификация соревнований	II	2	-	-		
36	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	14	22		
37	5.3. Требования к участникам соревнований	II	2	-	-		
38	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	12	22		
39	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	-	-		
40	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	2	8	11		
41	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	8	6		
42	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	8	6		
43	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	2	-	-		
44	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	10	6		
45	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	10	12		
46	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	4		

47	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-	4	4		
48	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>81</b>		
49	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	II	2	6	22		
50	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	II	-	6	-		
51	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	II	-	14	22		
52		II				9	<b>Экзамен</b>
53	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	2	-	-		
54	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	10	17		
55	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	2	4	-		
56		IV				9	<b>Экзамен</b>
57	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	2	8	10		
58	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	2	6		
59	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	VII	-	2	4		
60	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>26</b>	<b>86</b>	<b>90</b>		
61	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	4	-	6		
62	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	-	8		
63	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	12	8		
64	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	12	8		
65	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	4	14	8		
66		V					<b>Зачёт</b>
67	7.6. Разновидности	VI	4	-	10		

	тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный						
68	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	4	10	12		
69	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	10	10		
70	7.9. Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	4	14	10		
71	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	14	10		
72	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>34</b>	<b>96</b>	<b>95</b>		
73	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	VII	2	6	5		
74	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VII	2	4	5		
75	8.3. Влияние биологического возраста на функционально- двигательную подготовленность юных лыжников	VII	2	4	5		
76	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников- гонщиков двигательных качеств	VII	2	4	5		
77	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VII	2	6	5		
78	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VII	2	4	5		
79	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VII	2	4	5		
80	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных	VII	2	12	8		



	гонках						
81	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	VII	2	10	7		
82		VII					Зачёт
83	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	VIII	4	8	10		
84	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	VIII	2	2	5		
85	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	VIII	2	14	6		
86	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	VIII	2	2	2		
87	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	2	4	12		
88	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VIII	2	10	5		
89	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VIII	2	2	5		
90	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>8</b>	<b>54</b>	<b>65</b>		
91	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	2	8	19		
92	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	4	16	10		
93		VI				9	Экзамен, курсовая работа
94	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	2	2	16		
95	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII	-	28	20		
96		VIII				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>121</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	1	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>		-	23		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>		-	23		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>		-	23		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	0,5	-	11		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	1	2	11		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	2	11		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-	2	11		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	<b>III</b>	0,5	-	8		
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-</b>		<b>1</b>	<b>8</b>	<b>92</b>		

	<b>спортивной деятельности в лыжных гонках</b>						
<b>12</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	0,25	-	-		
<b>13</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	2	23		
<b>14</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	0,25	2	23		
<b>15</b>	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	<b>III</b>	-	2	24		
<b>16</b>	2.5. Классификация лыжных трасс	<b>III</b>	0,5	2	22		
<b>17</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>120</b>		
<b>18</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	0,5	4	22		
<b>19</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>		2	23		
<b>20</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>		2	23		
<b>21</b>		<b>I</b>					<b>Зачёт</b>
<b>22</b>	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	<b>III</b>	0,5	2	26		
<b>23</b>	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	<b>III</b>	1	4	26		
<b>24</b>		<b>III</b>					<b>Зачёт</b>
<b>25</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>2,25</b>	<b>18</b>	<b>163</b>		
<b>26</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	0,5	-	14		
<b>27</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>	1	2	15		
<b>28</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>	-	2	15		
<b>29</b>	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>	0,5	2	30		
<b>30</b>	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	<b>IV</b>	-	2	30		
<b>31</b>	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	<b>V</b>	-	2	14		
<b>32</b>	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик	<b>V</b>	0,25	4	14		

	техники лыжника-гонщика с экономичностью						
33	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	4	31		
34	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>3</b>	<b>22</b>	<b>166</b>		
35	5.1. Классификация соревнований	II	1	-	-		
36	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	2	14		
37	5.3. Требования к участникам соревнований	II	1	-	-		
38	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	14		
39	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	0,5	-	-		
40	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	0,25	2	15		
41	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	15		
42	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	15		
43	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	0,25	-	-		
44	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	13		
45	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	2	18		
46	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	31		
47	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-	4	31		

<b>48</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>1,25</b>	<b>16</b>	<b>155</b>		
<b>49</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>II</b>	0,5	2	14		
<b>50</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>II</b>	-	2	-		
<b>51</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>II</b>	-	2	14		
<b>52</b>		<b>II</b>				9	<b>Экзамен</b>
<b>53</b>	6.4. Современные лыжные мази и парафины	<b>IV</b>	0,25	-	-		
<b>54</b>	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	<b>IV</b>	-	2	45		
<b>55</b>	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	<b>IV</b>	0,25	2	-		
<b>56</b>		<b>IV</b>				9	<b>Экзамен</b>
<b>57</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>V</b>	0,25	2	20		
<b>58</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	2	31		
<b>59</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-	2	31		
<b>60</b>		<b>VII</b>					<b>Зачёт</b>
<b>61</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>4,5</b>	<b>16</b>	<b>145</b>		
<b>62</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>V</b>	0,5	-	16		
<b>63</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>V</b>	0,25	-	16		
<b>64</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>V</b>	0,25	2	16		
<b>65</b>	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>V</b>	0,25	2	16		
<b>66</b>	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>V</b>	0,25	2	13		
<b>67</b>		<b>V</b>					<b>Зачёт</b>
<b>68</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VI</b>	1	-	20		
<b>69</b>	7.7. Понятие об оперативном,	<b>VI</b>	1	2	12		

	текущем и этапном видах контроля						
70	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	12		
71	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	1	2	12		
72	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	4	12		
73	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>13</b>	<b>40</b>	<b>360</b>		
74	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	VIII	2	2	23		
75	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VIII	1	2	23		
76	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	VIII	0,5	2	23		
77	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	VIII	0,5	2	23		
78	8.5. Последовательность развития специфических для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VIII	1	2	23		
79	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	0,5	2	23		
80	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VIII	0,5	2	22		
81		VIII				9	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
82	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	IX	1	4	30		

83	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	IX	0,5	2	30		
84	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	IX	1	2	30		
85	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	IX	0,5	2	30		
86	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	IX	1	4	30		
87		IX					<b>Зачёт</b>
88	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	IX	0,5	2	10		
89	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	1	2	10		
90	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	X	1	6	20		
91	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	X	0,5	2	10		
92	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>137</b>		
93	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	0,5	2	22		
94	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	0,5	2	10		
95		VI				9	<b>Экзамен</b>
96	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	1	2	35		
97	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	X	-	10	70		
98		X				9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) формы обучения составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часа.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>171</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	1	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>		-	23		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>		-	23		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>		-	23		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	0,5	-	21		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	1	2	21		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	2	21		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-		21		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	<b>III</b>	0,5	-	18		
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-</b>		<b>1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>		



	<b>спортивной деятельности в лыжных гонках</b>						
12	2.1. Свойства снега	I	0,25	-	-		
13	2.2. Характеристика условий скольжения	I	-	2	23		
14	2.3. Рельеф лыжных трасс	I	0,25	2	23		
15	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	III	-	2	24		
16	2.5. Классификация лыжных трасс	III	0,5		22		
17	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>120</b>		
18	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	I	0,5	4	22		
19	3.2. Кинематические показатели техники	I		2	23		
20	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	I		2	23		
21		I					<b>Зачёт</b>
22	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	0,5	2	26		
23	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	1	2	26		
24		III					<b>Зачёт</b>
25	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>2,5</b>	<b>9</b>	<b>172</b>		
26	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	0,5	-	14		
27	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	1	2	15		
28	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	II	-	2	15		
29	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	0,5	2	35		
30	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-		35		
31	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	2	22		
32	4.7. Взаимосвязь кинематических	V	0,5		22		

	и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью						
33	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	1	14		
34	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>3</b>	<b>13</b>	<b>218</b>		
35	5.1. Классификация соревнований	II	1	-	-		
36	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	2	14		
37	5.3. Требования к участникам соревнований	II	1	-	-		
38	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	14		
39	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	0,5	-	-		
40	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	0,25	2	35		
41	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	35		
42	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-		35		
43	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	0,25	-	-		
44	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	35		
45	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	2	22		
46	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	1	14		
47	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-		14		

<b>48</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>1,5</b>	<b>11</b>	<b>119</b>		
<b>49</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>II</b>	0,5	2	14		
<b>50</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>II</b>	-	2	-		
<b>51</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>II</b>	-	2	14		
<b>52</b>		<b>II</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>53</b>	6.4. Современные лыжные мази и парафины	<b>IV</b>	0,25	-	-		
<b>54</b>	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	<b>IV</b>	-	2	41		
<b>55</b>	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	<b>IV</b>	0,25		-		
<b>56</b>		<b>IV</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>57</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>V</b>	0,5	2	22		
<b>58</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	1	14		
<b>59</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-		14		
<b>60</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>262</b>		
<b>61</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>V</b>	0,5	-	22		
<b>62</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>V</b>	0,5	-	22		
<b>63</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>V</b>	0,5	2	22		
<b>64</b>	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>V</b>	0,5		22		
<b>65</b>	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>V</b>	1	2	29		
<b>66</b>		<b>V</b>					<b>Зачёт</b>
<b>67</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VI</b>	1	-	29		
<b>68</b>	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах	<b>VI</b>	1	2	29		

	контроля						
69	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	29		
70	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	1	2	29		
71	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	2	29		
72	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>7,5</b>	<b>15</b>	<b>279</b>		
73	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	VII	0,5		14		
74	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VII	0,5	1	14		
75	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	VII	0,5		14		
76	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	VII	0,5	1	14		
77	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VII	0,5	1	14		
78	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VII	0,25	1	14		
79	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VII	0,25	1	14		
80	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	VII	0,5	1	17		
81	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	VII	0,5	1	17		

		<b>VII</b>					<b>Зачёт</b>
<b>82</b>	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>83</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>84</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>85</b>	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>86</b>	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>87</b>	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	0,5	2	21		
<b>88</b>	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>89</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>109</b>		
<b>90</b>	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	<b>VI</b>	0,5	2	34		
<b>91</b>	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	<b>VI</b>	0,5		29		
<b>92</b>		<b>VI</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>93</b>	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>94</b>	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	<b>VIII</b>	-	1	25		
<b>95</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>28</b>	<b>86</b>	<b>1542</b>	<b>36</b>	

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)**  
**очная форма обучения 11,5 зачетных единиц, 414 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	2	-	8		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	2	-	8		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	2	-	8		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	<b>I</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
<b>7</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	2	-	-		
<b>8</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	8	8		
<b>9</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	4	8	8		
<b>10</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>I</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>30</b>		
<b>11</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	4	16	10		
<b>12</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	4	8	10		
<b>13</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>	4	8	10		
<b>14</b>	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>I</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>70</b>		
<b>15</b>		<b>I</b>					<b>Зачёт</b>
<b>16</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах,</b>	<b>II</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>67</b>		

	<b>совершенствование технического мастерства</b>						
17	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	2	-	22		
18	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	2	20	22		
19	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	II	-	24	23		
20	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	II	4	26	44		
21	5.1. Классификация соревнований	II	2	-	-		
22	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	14	22		
23	5.3. Требования к участникам соревнований	II	2	-	-		
24	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	12	22		
25	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	II	2	26	44		
26	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	II	2	6	22		
27	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	II	-	6	-		
28	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	II	-	14	22		
29	<b>Итого за 2 семестр</b>	II	10	96	155		
30		II				9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			36	144	225	9	

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)**  
**заочная форма обучения 9 зачетных единиц, 324 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	I	1	-	69		
2	1.1. Введение в специализацию	I	1	-	-		
3	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	I		-	23		
4	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	I		-	23		
5	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	I		-	23		
6	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	I	0,5	4	46		
7	2.1. Свойства снега	I	0,25	-	-		
8	2.2. Характеристика условий скольжения	I	-	2	23		
9	2.3. Рельеф лыжных трасс	I	0,25	2	23		
10	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	I	0,5	8	68		
11	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	I	0,5	4	22		
12	3.2. Кинематические показатели техники	I		2	23		
13	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	I		2	23		
14	<b>Итого за 1 семестр</b>	I	2	12	183		
15		I					<b>Зачёт</b>
16	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического</b>	II	1,5	4	44		



	<b>мастерства</b>						
17	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	0,5	-	14		
18	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	1	2	15		
19	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	II	-	2	15		
20	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	II	2	4	28		
21	5.1. Классификация соревнований	II	1	-	-		
22	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	2	14		
23	5.3. Требования к участникам соревнований	II	1	-	-		
24	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	14		
25	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	II	0,5	6	28		
26	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	II	0,5	2	14		
27	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	II	-	2	-		
28	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	II	-	2	14		
29	<b>Итого за 2 семестр</b>	II	4	14	100		
30		II				9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)**  
**заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО)**  
**9 зачетных единиц, 324 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>69</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	<b>1</b>	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>		-	23		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>		-	23		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>		-	23		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	<b>I</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>46</b>		
<b>7</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	0,25	-	-		
<b>8</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	2	23		
<b>9</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	0,25	2	23		
<b>10</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>I</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>68</b>		
<b>11</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	<b>0,5</b>	4	22		
<b>12</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>		2	23		
<b>13</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>		2	23		
<b>14</b>	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
<b>15</b>		<b>I</b>					<b>Зачёт</b>
<b>16</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах,</b>	<b>II</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>44</b>		

	<b>совершенствование технического мастерства</b>						
17	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	0,5	-	14		
18	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	1	2	15		
19	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	II	-	2	15		
20	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	II	2	4	28		
21	5.1. Классификация соревнований	II	1	-	-		
22	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	2	14		
23	5.3. Требования к участникам соревнований	II	1	-	-		
24	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	14		
25	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	II	0,5	6	28		
26	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	II	0,5	2	14		
27	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	II	-	2	-		
28	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	II	-	2	14		
29	<b>Итого за 2 семестр</b>	II	4	14	100		
30		II				9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			6	26	283	9	

## РАЗДЕЛ 1. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

### Тема 1.1. Введение в специализацию

#### *Лекция*

Роль и место профилирующей кафедры в обеспечении подготовки выпускника к различным видам профессиональной деятельности. Задачи и структура дисциплины специализации «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки». Формы организации учебного процесса и особенности изучаемой дисциплины. Взаимосвязь с другими дисциплинами учебного плана по направлению 49.03.01 «Физическая культура». Взаимобусловленность разновидностей аудиторной и самостоятельной форм работы студентов. Требования к знаниям, умениям, навыкам, их соответствие

квалификационным характеристикам. Объем и сроки изучения дисциплины. Виды текущего и итогового контроля за семестр, учебный год и весь период обучения.

## **Тема 1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам**

### *Лекция*

Динамика олимпийской программы в соревнованиях мужчин. Многолетняя изоляция женщин, их неучастие в I-V зимних Олимпиадах. Последующее несоответствие в количестве программных олимпийских дисциплин у мужчин и женщин. Достижение равенства олимпийской программы мужчин и женщин по количеству разыгрываемых медалей на XIV Играх 1984 г. (Сараево, Югославия), сохранение этого равенства до настоящего времени. Изменение длины соревновательных дистанций, введение разграничений по стилю передвижения: классический и свободный. Дополнение соревновательной программы спринтерскими дисциплинами и комбинированными лыжными гонками. Лыжные гонки – один из наиболее популярных в мире зимних олимпийских видов спорта.

Анализ олимпийской программы по лыжным гонкам на I-XXII Играх (1924-2014 гг.). Выделение этапов развития лыжных гонок как олимпийского вида спорта. Анализ динамики соревновательной программы мужчин и женщин, хронология устранения различий по полу в количестве разыгрываемых медалей. Обсуждение современных тенденций корректировки формата проведения соревнований на различных по длине дистанциях с целью повышения зрительского интереса к состязаниям лыжников-гонщиков.

### *Самостоятельная работа*

Изучить и творчески осмыслить этапы развития лыжных гонок как олимпийского вида спорта; динамику соотношения количества соревновательных упражнений у мужчин и женщин в олимпийской программе; перспективы повышения зрелищности, наглядности, привлекательности лыжных гонок с целью обеспечения их дальнейшего развития в России и в мире. Сбор материала для экспозиций лыжного музея.

## **Тема 1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин**

### *Лекция*

Программа современных Олимпийских игр по лыжным гонкам. Дисциплины, проводимые в традиционном формате. Характеристика новых и существенно модернизированных соревновательных упражнений.

Режимы проведения, особенности организации и судейства олимпийских соревнований лыжников-гонщиков в индивидуальном и командном спринтах. Многоэтапность спринтерских состязаний, порядок формирования финальных забегов. Характерные особенности состязаний в дуатлоне: вид старта, порядок определения стартового номера и, следовательно, места на старте, сочетание стилей передвижения (классический и свободный), правила замены лыжного инвентаря в индивидуальных боксах.

Особенности построения участников на старте состязаний с общим стартом.

### ***Самостоятельная работа***

Принять участие в соревнованиях, проводимых в формате олимпийской программы. Проанализировать и овладеть спецификой соревновательной деятельности лыжников-гонщиков в новых олимпийских дисциплинах, особенностями организации и проведения этих состязаний. Проанализировать информацию в Интернете о соревнованиях в новых олимпийских дисциплинах.

#### **Тема 1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков**

##### ***Лекция***

Олимпийские игры и чемпионаты мира – высшие по рангу соревнования в современном международном спортивном движении. Национальная команда лыжников как постоянный участник чемпионатов мира и Олимпийских игр. Общее количество выигранных медалей, включая учет золотых наград, – наиболее объективный критерий рейтинга отдельных национальных команд.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить динамику достижений лыжников-гонщиков нашей страны. Выполнить задания по подведению итогов последних Олимпийских игр и чемпионатов мира, анализу результатов выступлений за заданный цикл сильнейших лыжников мира.

## **РАЗДЕЛ 2. СПЕЦИФИКА ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

### **Тема 2.1. Свойства снега**

##### ***Лекция***

Снег – главное условие для занятий лыжами. Воздействие температуры и влажности воздуха, атмосферного давления, направления и силы ветра, других явлений природы на состояние снежного покрова. Общая характеристика основных разновидностей структуры снега. Особенности снежного покрова на водоемах. Учет толщины льда и допустимой нагрузки на лед, обеспечение безопасности лыжников.

### **Тема 2.2. Характеристика условий скольжения**

##### ***Практическое занятие***

Взаимосвязь условий скольжения на лыжах с изменением структуры снежного покрова. Наиболее выраженные разновидности условий скольжения. Понятие о коэффициентах трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом. Зависимость скорости лыжника от условий скольжения. Визуальная и инструментальная методики оценки качества скольжения и сцепления лыж. Обсуждение характерных особенностей условий скольжения: по сухому снегу, на хорошо укатанной лыжне, при температуре воздуха минус 3-12°C; при ярко выраженной оттепели и температуре воздуха плюс 2-10°C; при неустойчивых погодных условиях с температурой 0°C; в гололед, при сильном морозе, когда температура воздуха опускается ниже минус 15-20°C.

Изменения условий скольжения на различных участках лыжной трассы: северный или южный склон, открытая солнечная поляна или закрытый растениями тенистый участок. Возможная вариативность условий скольжения в

процессе продолжительного передвижения на лыжах из-за изменения погодных условий с тенденцией на повышение или понижение температуры. Ухудшение условий скольжения при повышении влажности воздуха.

Визуальная оценка качества скольжения и сцепления лыж со снегом в естественных природных условиях. Инструментальные способы тестирования коэффициентов трения скольжения и сцепления лыж. Практические задания/задачи по выявлению зависимости скорости передвижения на лыжах от коэффициента трения скольжения. Оперативное тестирование качества скольжения лыж перед соревнованиями. Методика коррекции тренировочной нагрузки и спортивного результата с учетом коэффициента трения скольжения.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания и подготовить отчеты по тестированию качества скольжения и сцепления лыж, расчетам коэффициентов трения скольжения и сцепления лыж, выявлению зависимости скорости передвижения от условий скольжения, коррекции тренировочной нагрузки и спортивного результата в различных погодных условиях.

## **Тема 2.3. Рельеф лыжных трасс**

### ***Лекция***

Понятие о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле лыжной трассы. Основные характеристики рельефа лыжной трассы: высота подъема (спуска), максимальный подъем, перепад высоты, сумма перепадов высот, трудность трассы, длина подъема (спуска), средняя крутизна подъема (спуска), гармоничность трассы. Воздействие скатывающей силы на подъемах и спусках, силы сопротивления встречного потока воздуха на спусках, центробежной силы на спусках с поворотами.

Методика расчета показателей, характеризующих лыжные трассы. Построение и чтение схемы и профиля трассы. Влияние профиля трассы на структуру движений лыжника и скорость передвижения. Оценка сил, действующих на лыжника на склоне: скатывающей, центробежной, сопротивления встречного потока воздуха.

### ***Практическое занятие***

Мероприятия по подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Измерение параметров лыжной трассы с использованием дистанциметра, высотомера, эклиметра, нивелира, визирки. Методика глазомерной оценки высоты склона. Нивелирование лыжной трассы, построение профиля и расчет всех параметров. Подготовка тренировочных и соревновательных трасс различного назначения для классического и свободного стилей, разметка лыжной трассы в естественных природных условиях. Измерения и расчеты характеристик профиля различных тренировочно-соревновательных лыжных трасс. Оборудование и инвентарь, необходимые для подготовки и обслуживания лыжных трасс, включая освещенные.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить задания и подготовить к защите отчеты по построению профиля заданной лыжной трассы с расчетом высоты, длины и крутизны каждого подъема (спуска), определением максимального подъема, перепада высоты и суммы перепадов высот, нахождением трудности и гармоничности трассы; практические задания/задачи по расчету сил, действующих на лыжника на склоне. Совершенствование навыков инструментальной и визуальной оценки высоты и крутизны склона, длины различных участков трассы.

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

### **Тема 3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники**

#### ***Лекция***

Техника лыжника-гонщика как система движений. Классификация способов передвижения на лыжах на группы лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей. Влияние естественных внешних факторов природной среды на выбор способа передвижения. Отталкивания и махи ногами и руками в сочетании со скольжением на лыжах – основные двигательные действия лыжника. Признаки классификации лыжных ходов на классические и коньковые, на одновременные и попеременные, на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные. Причины распространения и интенсивного внедрения в соревновательную практику коньковых ходов. Обоснование целесообразности разделения соревновательных упражнений по стилю передвижения: классический и свободный.

#### ***Практическое занятие***

Способы передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения. Наиболее характерные ошибки и причины их появления в работе ног, рук, туловища, выделение главных ошибок. Выявление и анализ ошибок по материалам учебных фильмов и видеозаписей. Овладение техникой лыжника и навыками выбора рационального способа передвижения на различном рельефе с учетом состояния снежного покрова, качества подготовки лыжных трасс, степени соответствия смазки лыж погодным условиям, в зависимости от уровня подготовленности и самочувствия лыжника. Овладение имитацией лыжных ходов, способами переходов с одного хода на другой, техникой передвижения разными способами на лыжероллерах, роликовых коньках как наиболее распространенных средствах технической подготовки лыжника в бесснежный период.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к аттестации по овладению техникой всех способов передвижения на лыжах: классические ходы – одновременные бесшажный, одношажный (скоростной и затяжной варианты), двухшажный, попеременные двухшажный и четырехшажный; коньковые лыжные ходы – одновременные полуконьковый, одношажный и двухшажный (левосторонний, правосторонний и равнинный), попеременный, без отталкивания руками (с махами и без махов руками); способы передвижения в подъем попеременным двухшажным

классическим и коньковым ходами, полувелочкой, елочкой, лесенкой; спуски в средней (основной), высокой и низкой стойках; повороты в движении переступанием, плугом, полуплугом (упором) и на параллельных лыжах, а также повороты на месте переступанием и махом; торможения плугом, полуплугом (упором), боковым соскальзыванием, а также изменение стойки спуска, палками и в исключительных случаях падением. Подготовиться к зачетному уроку по выполнению имитации всех лыжных ходов, переходов с одного хода на другой.

### **Тема 3.2. Кинематические показатели техники**

#### ***Лекция***

Кинематические характеристики техники: длина и частота шагов, произведение которых составляет скорость передвижения, гармоничность хода, длина и время скользящего шага, пространственный и временной коэффициенты ритма. Измерение и расчет кинематических показателей техники, в том числе с использованием соответствующих компьютерных программ. Характерные особенности кинематических параметров коньковых лыжных ходов.

Воздействие рельефа местности, состояния снежного покрова, условий скольжения, качества подготовки лыжного инвентаря, уровня подготовленности, самочувствия лыжника на кинематическую структуру движений. Динамика длины и частоты шагов при увеличении крутизны склона (подъема). Приближенные математические расчеты средней статистической зависимости скорости и частоты шагов от крутизны склона при использовании классических и коньковых ходов. Оценка подготовленности лыжника-гонщика по запасу скорости и коэффициенту координации.

#### ***Практическое занятие***

Овладение методикой измерения и расчета кинематических показателей техники. Хронометрирование скорости, длины и частоты шагов методом интервалометрии в беге, имитации заданного лыжного хода, при передвижении на лыжероллерах и лыжах. Скорость и ее компоненты в разных упражнениях (средствах), на различном рельефе, при изменении условий скольжения, в зависимости от интенсивности. Сравнительный анализ скорости, длины и частоты шагов, гармоничности хода, других кинематических показателей в классических и коньковых лыжных ходах. Измерение и расчет запаса скорости в передвижении на лыжах и лыжероллерах, в беге и прыжковой имитации. Тестирование коэффициента координации при использовании коньковых и классических лыжных ходов. Методика кинематического анализа кинограмм (видеозаписей).

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить кинематические характеристики техники передвижения на лыжах. Выполнить практические задания и расчетно-графические работы по хронометрированию скорости, длины и частоты шагов, расчету гармоничности хода, других кинематических показателей, тестированию запаса скорости и коэффициента координации, расшифровке кинограмм и видеозаписей. Проанализировать полученный материал и выявить взаимосвязь



кинематических показателей техники с рельефом лыжной трассы, интенсивностью и способом передвижения, зависимость запаса скорости и коэффициента координации от технической подготовленности лыжника. Подготовиться к защите отчетов по самостоятельно выполненным заданиям.

### **Тема 3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика**

#### ***Лекция***

Динамическая структура двигательной деятельности лыжника. Основные динамические характеристики техники передвижения на лыжах: сила тяжести и реакции опоры, действующие на склоне, скатывающая и на повороте при спуске центробежная силы, импульс и градиент силы, сила трения лыжи о снег и сила сопротивления встречного потока воздушной среды при прохождении спусков различной длины и крутизны, направление и угол активного отталкивания. Вариативность основных динамических параметров техники при передвижении по пересеченному рельефу местности, в различных условиях скольжения, в зависимости от индивидуальных, возрастных, половых особенностей лыжника, уровня его подготовленности и степени утомления.

Реакция опоры, ее вертикальная и горизонтальная составляющие в классическом ходе, добавление поперечной составляющей в коньковых ходах. Время отталкивания, его обратно пропорциональная зависимость от скорости передвижения как главная биомеханическая причина внедрения в соревновательную деятельность коньковых ходов и разделения программных дисциплин по стилю передвижения (классический и свободный). Импульс и градиент силы – критерии эффективности выполнения толчковых движений руками и ногами. Характеристика направления и угла активного отталкивания. Анализ различий динамических показателей в коньковых и классических ходах.

#### ***Практическое занятие***

Методика тестирования динамических характеристик техники на динамографической платформе, оборудование тестового лыжного инвентаря, расшифровка динамограмм усилий при отталкивании рукой и ногой. Контроль за силовой подготовленностью лыжника-гонщика с использованием различных методик. Расчет силы реакции опоры, абсолютной величины реакции опоры, импульса и градиента силы, направления и угла активного отталкивания по показателям горизонтальной и вертикальной составляющих опорной реакции, продолжительности усилий при отталкивании ногой и рукой. Выявление различий динамических характеристик в классических и коньковых лыжных ходах на пересеченном рельефе лыжных трасс, при изменении условий скольжения с ростом квалификации.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить динамические показатели техники. Выполнить задания по овладению методикой контроля за технической подготовленностью по результатам тестирования динамических показателей. Подготовить к защите отчеты по вычислениям силы реакции опоры, абсолютной величины реакции опоры, других динамических характеристик в коньковых и классических ходах.

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям**

#### *Лекция*

Теоретической основой обучения любому двигательному действию является учение о построении движений, в котором обоснованы биомеханические, физиологические и психологические закономерности образования двигательного навыка. Согласно научным концепциям, раскрывающим психолого-педагогические законы обучения движениям и теорию построения движений, процесс формирования двигательного действия проходит три стадии. На каждой стадии происходит последовательное преодоление избыточных степеней свободы движущегося тела и превращение его в управляемую систему.

Методы и принципы обучения.

Разбор степеней свободы тела человека. Управление движением как преодоление огромного избытка степеней свободы, которыми насыщено наше тело. Отделение из дарованных человеку возможностей только необходимых степеней свободы и блокировка избыточных.

Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь. Значение правильности выполнения движений на всех этапах обучения. Анализ динамики двигательного потенциала и эффективности его использования на разных этапах обучения.

Разбор методов и принципов обучения.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить стадии формирования двигательного навыка, характерные признаки этапов обучения, эффективность использования двигательного потенциала лыжника-гонщика на разных этапах обучения, методы и принципы обучения.

### **Тема 4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся**

#### *Лекция*

Уникальность условий занятий лыжами в естественной природной среде. Требования к подготовке мест занятий на лыжах в естественных природных условиях с учетом этапа обучения. Обеспечение безопасности занимающихся: оценка толщины снежного покрова, очистка мест занятий от естественных препятствий (пни деревьев, кустарники, крупные камни и др.), выравнивание или обход чрезмерных неровностей (ямы, впадины), максимальная защищенность от ветра, предупреждение обморожений и переохлаждений, учет степени надежности ледового слоя водоемов при их вынужденном использовании во время занятий, обеспечение достаточного контроля со стороны педагога и необходимого контакта с ним занимающихся (особенно на первом этапе обучения), коррекция содержания занятия и величины нагрузки при неблагоприятных погодных условиях.

### ***Практическое занятие***

Методические приемы учета специфики занятий (уроков) по лыжной подготовке, обусловленной их проведением в естественных природных условиях. Требования к выбору местности для учебных площадок, учебных склонов. Разновидности учебных площадок для овладения конкретным способом передвижения и с учетом количественного состава занимающихся. Разновидности учебных склонов, требования к их крутизне на начальных этапах обучения спускам, подъемам, поворотам, торможениям. Требования к расположению маршрутов спуска и подъема на учебном склоне для обеспечения безопасности, исключения столкновений лыжников, идущих в разных направлениях. Овладение навыками коррекции физической нагрузки и содержания занятия при резком изменении погодных условий (метель, обильный снегопад, резкое повышение или понижение температуры).

### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования к подготовке мест занятий с учетом этапа обучения, подготовленности занимающихся, избранного способа передвижения, возможных ухудшений погодных условий. Изучить причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся при проведении занятий на лыжах в естественных природных условиях. Овладеть навыками выбора местности для учебной площадки, учебного склона, учебной и тренировочной лыжни.

## **Тема 4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах.**

### **Организация и формы проведения занятий**

### ***Практическое занятие***

Начальное обучение способам передвижения на лыжах, последовательность обучения лыжным ходам, спускам, подъемам, торможениям, поворотам, преодолению неровностей. Формы организации и проведения занятий. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Структура урока по лыжной подготовке, характеристика частей урока: подготовительная, основная, заключительная. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.

Овладение словесными, наглядными и практическими методами начального обучения. Реализация последовательности обучения, комплексное использование словесных, наглядных и практических методов по схеме «объяснение – показ – опробование – исправление ошибок». Внедрение воспитывающего обучения при соблюдении основных дидактических принципов обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Преобладающие формы проведения занятий на начальном этапе обучения. Анализ методики проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия, их примерное соотношение. Требования к разработке конспекта урока (занятия).

Овладение методикой начального обучения способам передвижения на лыжах.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к проведению сначала одной из частей урока, а затем урока в целом по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах, включая разработку соответствующих планов-конспектов, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдение основных дидактических принципов воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

## **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.1. Классификация соревнований**

#### ***Лекция***

Классификация международных соревнований, проводимых Международной федерацией лыжного спорта. Классификация всероссийских соревнований по масштабу и спортивной значимости на три категории. Классификация соревнований по целям и задачам: спартакиады, чемпионаты, первенства, кубковые, квалификационные, отборочные, показательные, коммерческие, массовые, зачетно-нормативные. Классификация соревнований по условиям зачета и характеру определения первенства: личные, командные, лично-командные; по форме организации: открытые, закрытые, матчевые и заочные.

### **Тема 5.2. Документы планирования и проведения соревнований**

#### ***Практическое занятие***

Основные документы планирования и проведения соревнований: правила соревнований, календарный план, положение о соревнованиях, заявка на участие в соревнованиях, карточка участника, протоколы старта, финиша и результатов соревнований, отчет о соревновании. Правила соревнований как основополагающий документ, регулирующий деятельность спортсменов, тренеров, судей, организаторов, зрителей, устанавливающий условия соревновательной деятельности и регламент подведения итогов. Требования к разработке «Календарного плана» и «Положения о соревнованиях».

Основные разделы содержания «Правил соревнований по лыжным гонкам». «Календарный план» как руководящий и финансовый документ проведения соревнований, примерная форма и характеристика основных разделов. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования. «Программа соревнований» – дополнительный информационный документ проведения международных и всероссийских соревнований.

Методика разработки календаря соревнований по лыжным гонкам, положения о соревновании, заявок, включая дозаявки и перезаявки на участие в соревновании, карточек участников соревнований.

Разбор особенностей протоколов старта и результатов соревнований в различных лыжегоночных дисциплинах: в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в лыжной гонке преследования, в традиционных эстафетах, в

различных турах индивидуального и командного спринтов, в многодневных лыжных гонках.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования «Правил соревнований по лыжным гонкам» к документам планирования и проведения соревнований. Выполнить практические задания по разработке «Календаря» и «Положения», оформлению заявок и карточек участников, заполнению протоколов старта, финиша и результатов соревнований.

### **Тема 5.3. Требования к участникам соревнований**

#### ***Лекция***

Возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам, деление участников на группы по возрасту и полу. Распределение участников международных и всероссийских соревнований на группы с учетом квалификации. Обязанности участников соревнований по точности прохождения дистанции, замене инвентаря и дополнительной смазке лыж во время соревнований. Нормы поведения при опробовании смазки (откатке) лыж перед стартом, обгоне на соревновательной трассе и в финишной зоне, а также при спуске с дистанции. Порядок маркировки лыж участников соревнований, выполнения индивидуального и общего старта. Особенности старта в различных турах индивидуального и командного спринта.

### **Тема 5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах**

#### ***Практическое занятие***

Методика определения времени старта и результатов участников в соревнованиях, проводимых с использованием разновидностей интервального (раздельного) старта: по одному через 15 сек., 30 сек., 1 мин., парами через 30 сек. и 1 мин. Особенности расчета результатов каждого участника и команды в целом в традиционных эстафетных соревнованиях. Специфика определения времени старта и результатов соревнований в лыжной гонке преследования, включающей две дистанции, разделенные временными интервалами для отдыха спортсменов. Определение результатов участников в соревнованиях с общим стартом (масс-старт), включая лыжную комбинацию – дуатлон. Методика подведения итогов многодневных лыжных гонок, многотуровых соревнований в индивидуальном и командном спринтах, проводимых в один день. Практические навыки обработки протоколов старта и финиша в различных соревновательных дисциплинах, подсчет соответствующих спортивных результатов.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания по определению результатов соревнований:

- а) в индивидуальных состязаниях при разных видах интервального старта;
- б) в традиционных эстафетах;
- в) в лыжной гонке преследования;
- г) в соревнованиях с общим стартом, в том числе лыжной гонке преследования с перерывом и без перерыва;

д) в индивидуальном и командном спринтах;

е) в многодневных лыжных гонках.

Защитить отчеты по определению результатов в различных соревновательных дисциплинах.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря**

#### ***Лекция***

Эволюция лыжного инвентаря: лыж, креплений, лыжных палок; основные этапы их совершенствования. Конструктивные характеристики гоночных (равнинных, беговых) лыж: носковой загиб, грузовая площадка (колодка), пяточная часть, скользящая поверхность, желобок, весовой прогиб. Динамические характеристики, упругие свойства лыж, используемых для классических и коньковых способов передвижения.

Совершенствование конструкции лыжных креплений для повышения эффективности отталкивания ногой и надежного управления лыжей, особенно на спусках с поворотами.

Основные требования к лыжным палкам – обеспечение прочности, эластичности, легкости (по весу). Эволюция деталей лыжной палки: трубки (древка), рукоятки с ремешком (петлей, лямкой, темляком), лапки упора (сегмента, кольца упора) различной формы с наконечником (штырьком).

#### ***Практическое занятие***

Ознакомление с инструментальной методикой определения упругих свойств лыж, длины колодки, носочной и пяточной частей лыжи. Сравнительный анализ динамических характеристик классических и коньковых лыж. Выбор лыж с учетом роста и веса лыжника, стиля передвижения, погодных условий, состояния снежного покрова, качества подготовки лыжной трассы.

Выбор лыжных палок для разного стиля передвижения и с учетом роста лыжника. Персональная подгонка ремешка, тестирование упругих свойств лыжной палки.

Ознакомление с технологией монтажа креплений и спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции.

#### ***Самостоятельная работа***

Оценить динамические характеристики контрольных (лучше персональных) лыж с расчетом конструктивных данных и заключением (рекомендацией) по эксплуатации с учетом конституции лыжника, прежде всего весоростовых данных, стиля передвижения, внешних (погодных) условий. Овладеть выбором и персональной подготовкой лыжных палок, постановкой креплений на лыжи. Ознакомиться со спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции, имеющих фабричный монтаж. Защитить отчеты по оценке конструктивных данных тестируемого лыжного инвентаря.

## **Тема 6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника**

### ***Практическое занятие***

Основные этапы совершенствования обуви и одежды лыжника. Конструктивные особенности коньковых, классических и универсальных (комбинированных) лыжных ботинок. Современные технологии изготовления индивидуальной обуви, одежды лыжника. Соответствие одежды реально сложившимся погодным условиям. Примерный комплект одежды для тренировочно-соревновательной деятельности на лыжах в различных природно-климатических условиях: термобелье, носки, лыжный комбинезон, тренировочный и утепленный костюмы, жилетка, шапочка, наушники (полоска), шлем-маска, перчатки (рукавицы), очки (козырек), чехлы на лыжные ботинки.

Выбор, уход и хранение лыжной обуви. Правила ухода за лыжной обувью после каждого занятия (соревнования) и при длительном хранении в течение бесснежного периода. Требования к индивидуальному подбору лыжных ботинок для высококвалифицированных лыжников-гонщиков, соответствующих особенностям формы стопы.

Овладение навыками выбора необходимого комплекта одежды в различных погодных условиях, включая неблагоприятные.

## **Тема 6.3. Общие требования к подготовке лыж,**

### **необходимые приспособления**

### ***Практическое занятие***

Специфика подготовки классических лыж: требования к определению длины колодки под мазь для оптимального сцепления лыжи со снегом при отталкивании ногой; обработка носочной и пяточной частей лыжи с целью достижения лучшего скольжения. Особенности подготовки коньковых лыж. История первого изготовления и начала промышленного производства лыжных мазей. Классификация современных лыжных мазей и парафинов. Приспособления, необходимые для подготовки лыж: смазочный стол, скребки, растирки (пробки), щетки (грубые, полужесткие, мягкие), салфетки фибертекс, смазочные утюги, накатки (станки) для нанесения структуры, термометр для измерения температуры снега, растворители для оперативной очистки скользящей поверхности, связки для лыж, чехлы для транспортировки лыж и палок.

Подготовка лыж к смазке с использованием различных способов очистки скользящей поверхности. Овладение навыками выбора оптимальной лыжной мази и парафинов для различных погодных условий, с учетом стиля передвижения, продолжительности тренировочной/соревновательной нагрузки, индивидуальных особенностей владения техникой способов передвижения.

Технология и последовательность нанесения лыжных мазей и парафинов, обработка утюгом, скребком, щетками, растирками, салфетками.

Правила пользования смазочными столами различной конструкции. Визуальная и инструментальная оценки качества подготовки (смазки) лыж. Сравнительный анализ различных вариантов подготовки лыж, отбор наилучшего.

### **Самостоятельная работа**

Овладеть технологией подготовки лыж к смазке; выбором мазей и парафинов, соответствующих каждой из возможных разновидностей реально существующих погодных условий; методикой обработки лыж с использованием известных средств (скребки, растирки, щетки, салфетки, накатки, утюги и др.); тестированием качества сцепления (для классических лыж) и скольжения.

### **Второй год обучения (3 и 4-й семестры) очная форма обучения 9,5 зачетных единиц, 342 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорт и эффективное средство оздоровления населения	III	6	26	28		
2	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	2	-	6		
3	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	2	12	6		
4	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-	8	4		
5	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-	6	8		
6	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	2	-	4		
7	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	2	18	24		
8	2.4. Технология подготовки и	III	-	10	14		



	профилирования лыжных трасс						
9	2.5. Классификация лыжных трасс	III	2	8	10		
10	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	III	10	28	29		
11	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	4	14	13		
12	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	6	14	16		
13	<b>Итого за 3 семестр</b>	III	18	72	81		
14		III					<b>Зачёт</b>
15	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	IV	4	24	30		
16	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	4	16	18		
	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	8	12		
17	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	IV	6	34	29		
18	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	-	-		
19	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	2	8	11		
20	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	8	6		
21	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	8	6		
22	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	2	-	-		
23	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	10	6		
24	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	IV	4	14	17		
25	6.4. Современные лыжные мази и	IV	2	-	-		

	парафины						
26	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	10	17		
27	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	2	4	-		
28	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	14	72	76		
29		IV				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)  
заочная форма обучения 10 зачетных единиц, 360 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорт и эффективное средство оздоровления населения	III	2	6	52		
2	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	0,5	-	11		
3	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	1	2	11		
4	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-	2	11		
5	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-	2	11		
6	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	0,5	-	8		
7	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	0,5	4	46		

8	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	III	-	2	24		
9	2.5. Классификация лыжных трасс	III	0,5	2	22		
10	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	III	<b>1,5</b>	<b>6</b>	<b>52</b>		
11	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	0,5	2	26		
12	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	1	4	26		
13	<b>Итого за 3 семестр</b>	III	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
14		III					<b>Зачёт</b>
15	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	IV	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>60</b>		
16	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	0,5	2	30		
17	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	2	30		
18	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	IV	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>58</b>		
19	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	0,5	-	-		
20	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	0,25	2	15		
21	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	15		
22	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	15		
23	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	0,25	-	-		
24	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	13		
25	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	IV	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>45</b>		

26	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	0,25	-	-		
27	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	2	45		
28	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	0,25	2	-		
29	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>		
30		IV				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)**  
**заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО)**  
**13,5 зачетных единиц, 486 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорт и эффективное средство оздоровления населения	III	2	4	102		
2	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	0,5	-	21		
3	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	1	2	21		
4	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-		21		
5	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-	2	21		
6	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	0,5	-	18		
7	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в	III	0,5	2	46		

	<b>ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ</b>						
8	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	III	-	2	24		
9	2.5. Классификация лыжных трасс	III	0,5		22		
10	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	III	1,5	4	52		
11	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	0,5	2	26		
12	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	1	2	26		
13	<b>Итого за 3 семестр</b>	III	4	10	200		
14		III					<b>Зачёт</b>
15	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	IV	0,5	2	70		
16	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	0,5	2	35		
17	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-		35		
18	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	IV	1	6	140		
19	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	0,5	-	-		
20	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	0,25	2	35		
21	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	35		
22	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-		35		
23	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	0,25	-	-		
24	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	35		
25	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение</b>	IV	0,5	2	41		

	<b>лыжника-гонщика</b>						
26	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	0,25	-	-		
27	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	2	41		
28	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	0,25		-		
29	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>		
30		IV				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	

## **РАЗДЕЛ 1. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

### **Тема 1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения**

#### ***Лекция***

Здоровье – наивысшее богатство человека в любом возрасте. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося лыжами. Достаточно продолжительное и глобальное мышечное напряжение с преимущественно аэробным энергообеспечением при передвижении на лыжах – физиологическая основа формирования здоровья человека. Сбалансированная мышечная активность и совершенствование адаптационных процессов благодаря занятиям в естественно изменяющихся погодных условиях – одно из основных достоинств занятий лыжами. Использование целебных оздоровительных факторов природной среды. Простота и доступность начального овладения основными способами передвижения на лыжах в любом возрасте и при различном уровне физической подготовленности, разнообразие двигательной деятельности на пересеченной местности. Отсутствие необходимости в специальных, дорогостоящих спортивных сооружениях, экономическая доступность лыжного инвентаря туристических моделей.

Анализ территориально-климатических условий нашей страны для занятий лыжами как средством укрепления здоровья всех групп населения, включая инвалидов.

Разбор биолого-психологической, социальной и духовной сущности воздействий на человека, занимающегося лыжами в загородной лесной или городской лесопарковой местности. Мягкие, эластичные, затяжные действия при скольжении на лыжах – основа укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, сохранения подвижности всей опорно-двигательной системы в зрелом возрасте и глубокой старости.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить преимущества занятий лыжами как эффективным оздоровительным средством. Обратить особое внимание на территориально-климатические условия России, позволяющие практически повсеместно

использовать лыжи в течение 4-8 месяцев в году, что дает основание признать занятия лыжами национальным, народным средством укрепления здоровья россиян.

## **Тема 1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих**

### ***Лекция***

Освоение со снежной средой, овладение лыжами как спортивным снарядом, передвижение ступающим лыжным шагом, сохранение специфического равновесия, элементарное управление лыжами – основы лыжной подготовки дошкольников. Роль семьи в использовании лыж для укрепления здоровья малышей.

Лыжная подготовка школьников, студенческой молодежи и военнослужащих как базовый, обязательный для всех раздел государственных программ по физическому воспитанию. Содержание программного материала.

### ***Практическое занятие***

Специфические требования к выбору мест занятий и подбору простейших упражнений на лыжах для дошкольников.

Физкультурно-оздоровительная подготовка лыжной направленности школьников, студенческой молодежи и военнослужащих в соответствующих государственных программах по физическому воспитанию. Дифференцирование программного материала по лыжной подготовке для школьников младших (1-4-й), средних (5-8-й) и старших (9-11-х) классов. Лыжная подготовка студентов отделений спортивного совершенствования, основного и специального, военнослужащих, включая командный состав.

Теоретический материал, профессиональные умения и навыки, нормативные требования по лыжной подготовке для школьников, студентов и военнослужащих. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж. Деятельность лыжных секций для школьников и студентов. Индивидуальная лыжная самоподготовка.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание государственных программ по лыжной подготовке для школьников, студентов, военнослужащих, организацию внеклассной, внешкольной и секционной работы с использованием лыж.

Подготовить планы-конспекты проведения уроков (занятий) по лыжной подготовке, соответствующие программному материалу школьников младших, средних и старших классов, студентов различных отделений и военнослужащих. Разработать комплекс простейших упражнений на лыжах для дошкольников.

## **Тема 1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения**

### ***Практическое занятие***

Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на лыжах. Оценка переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов. Требования к местам занятий для лыжников старшего возраста с учетом уровня здоровья и индивидуальной

физической подготовленности. Специфика подготовки лыжных трасс для оздоровительно-спортивных мероприятий.

Самодетельные клубы, союзы, ассоциации, другие общественные структурные объединения лыжников-ветеранов. Деятельность Российского любительского лыжного союза (РЛЛС) и Международной ассоциации мастеров (WMA). Основные положения Устава этих организаций. 5-летний интервал градации на возрастные группы лыжников старше 30 лет, общее количество реально функционирующих в настоящее время групп участников.

#### ***Самостоятельная работа***

Ознакомиться с деятельностью одного из самодетельных клубов лыжников старшего возраста, условиями организации, Уставом. Усвоить особенности проведения тренировочно-оздоровительных занятий с учетом уровня подготовленности, занятости основной профессиональной деятельностью, семейно-бытовых условий, материальных возможностей занимающихся.

Разработать примерную программу оздоровительных занятий на лыжах для лыжников старшего возраста.

### **Тема 1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию**

#### ***Практическое занятие***

Организационные формы работы с людьми с ограниченными возможностями. Методическая последовательность овладения способами передвижения на лыжах лыжниками с ограниченными возможностями различных категорий. Методика дозирования оздоровительной нагрузки с учетом характера заболевания. Особенности организации, проведения и подготовки мест занятий на лыжах для лыжников с ограниченными возможностями по слуху, для лыжников с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, для имеющих различную степень заболевания органов зрения, для лыжников с отставанием в умственном развитии. Специфические требования и мероприятия по обеспечению безопасности занятий на лыжах в естественных природных условиях.

#### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к обоснованию целесообразности и эффективности использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации лыжников с ограниченными возможностями. Овладеть специфическими методическими приемами организации и проведения занятий, подготовки лыжных трасс и дозирования лыжной нагрузки с учетом характера заболевания.

### **Тема 1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли**

#### ***Лекция***

Государственное, общественное, государственно-общественное руководство лыжной отраслью, взаимодействие этих органов управления. Структура и деятельность Федерации лыжных гонок России, объединений лыжников-инвалидов, национального олимпийского комитета, союза лыжных



федераций России, российского любительского лыжного союза, других организаций по развитию лыжных гонок как олимпийского вида спорта и национального средства укрепления здоровья населения. Взаимодействие с соответствующими международными организациями и Международным олимпийским комитетом.

Бюджетные и внебюджетные источники финансирования. Пропорциональная сбалансированность финансового обеспечения всего комплекса мероприятий, включая, с одной стороны, повсеместное оборудование лыжных баз, производство достаточного количества лыжного инвентаря, подготовку различных лыжных трасс с целью активного вовлечения в занятия лыжами дошкольников, школьников, молодежи, взрослого населения, старшего поколения, инвалидов, с другой – создание необходимых условий для достойного продолжения победных традиций лыжников-гонщиков в спорте высших достижений.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить деятельность государственных, общественных и государственно-общественных органов управления развитием лыжных гонок, их взаимодействие с международными организациями. Проанализировать основные источники финансового обеспечения лыжных гонок как олимпийского вида спорта и национального средства оздоровления населения.

## **РАЗДЕЛ 2. СПЕЦИФИКА ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

### **Тема 2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс**

#### ***Практическое занятие***

Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Современные лыжные трассы как сложные инженерные сооружения. Оборудование трасс техническими средствами срочной информации. Выполнение практических заданий и решение практических задач по расчетам показателей, характеризующих лыжные трассы.

Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, используемой в неблагоприятных погодных условиях. Требования к выбору лыжника-эталона. Коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных внешних условиях, с использованием коэффициента скоростности трассы.

Общие технические характеристики современных машин по подготовке лыжных трасс для классического и свободного стилей передвижения, их возможности уплотнять, рыхлить снежный покров, выравнивать трассу, нарезать лыжни.

Специфика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся. Требования к трассам оздоровительно-спортивного назначения для массовых занятий лыжами, для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-разрядников и лыжников высокого класса.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к выполнению практических заданий по нивелированию трасс. Овладеть методикой измерения длинно-высотных параметров стационарной лыжной трассы, графическим отображением по этим данным профиля трассы и расчетом всех характеристик рельефа.

Выполнить практические задания по тестированию коэффициента скоростности лыжной трассы и коррекции нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях.

### **Тема 2.5. Классификация лыжных трасс**

#### ***Лекция***

Виды трасс: равнинные, слабопересеченные, пересеченные и сильнопересеченные. Характерные признаки трассы каждого вида по количеству, протяженности и крутизне подъемов и спусков, последовательности их расположения и чередованию по ходу трассы, наличию сложных спусков с поворотами, протяженности равнинных участков, другим особенностям. Взаимосвязь степени пересеченности тренировочных и соревновательных трасс с квалификацией лыжника. Использование равнинных и слабопересеченных трасс начинающими лыжниками, пересеченных – спортсменами-разрядниками, сильнопересеченных – лыжниками высшей квалификации.

#### ***Практическое занятие***

Овладение навыками выбора местности, рельеф которой соответствует требованиям равнинной, слабопересеченной, пересеченной и сильнопересеченной лыжных трасс. Сравнительный анализ рельефа лыжных трасс в соревнованиях различного масштаба. Характерные особенности современных лыжных трасс массовых соревнований по лыжным гонкам для лыжников-любителей с многотысячным составом участников.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить классификацию лыжных трасс. Подготовить и защитить отчеты по характеристике рельефа различных лыжных трасс, классифицировать их по виду: равнинная, слабопересеченная, пересеченная и сильнопересеченная. Проанализировать и выявить особенности рельефа лыжных трасс массовых соревнований по лыжным гонкам с многотысячным количеством участников.

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

### **Тема 3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика**

#### ***Лекция***

Экономичность как высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках. Совокупность кинематической и динамической структуры движений с энергетическими затратами. Экономичность как способность к передвижению на фиксированной (стандартной) скорости с меньшей энергетической стоимостью. Сравнительная оценка прироста экономичности движений в различных циклических видах спорта, достижение наибольших (около 50%) изменений в лыжных гонках. Адекватность способа передвижения на лыжах условиям скольжения, рельефу трассы и соревновательной ситуации,

особенно при непосредственном контакте с соперником, – основа экономичности. Показатели, характеризующие экономичность.

### ***Практическое занятие***

Методика тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях. Пульсовая стоимость как наиболее доступный для регистрации в полевых условиях и достаточно информативный показатель экономичности. Сравнительная оценка техники владения различными лыжными ходами по пульсовой стоимости. Динамика экономичности движений у лыжников разной квалификации. Влияние условий скольжения на показатели экономичности. Оценка пульсовой стоимости различного сочетания длины и частоты шагов, выявление оптимального двигательного режима.

### ***Самостоятельная работа***

На основе изучения теоретического материала подготовиться к выполнению заданий по оценке пульсовой стоимости классических и коньковых лыжных ходов при имитации (в бесснежный период) и в передвижении на лыжах. Дать сравнительную оценку степени владения различными лыжными ходами по экономичности. Подготовить отчет по выявлению оптимального сочетания длины и частоты шагов, анализируя динамику скорости и пульсовой стоимости в различных вариантах.

## **Тема 3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах**

### ***Лекция***

Использование системно-структурного подхода к анализу техники передвижения на лыжах, определению фазового состава и некоторых общих требований к рациональной (эталонной) технике. Фазовая структура классических лыжных ходов. Внешние условия, необходимые для использования коньковых лыжных ходов, их фазовый состав. Динамика структуры движений в классических и коньковых ходах на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Вариативность техники передвижения на лыжах, обусловленная естественным изменением условий скольжения и разнообразием рельефа лыжных трасс.

Сравнительный анализ фазового состава двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах. Четкое выделение в структуре классических ходов периодов скольжения и стояния лыжи, наличие в коньковых ходах только периода скольжения. Причины отсутствия момента остановки лыжи в коньковых ходах.

Анализ техники передвижения на роликовых коньках, лыжероллерах различной конструкции, на лыжах по искусственному скользящему покрытию, при выполнении имитационных упражнений, сравнение со структурой движений в основном соревновательном средстве – передвижении на лыжах по снегу.

Значение и вклад технической подготовки в обеспечение спортивных достижений лыжников-гонщиков разной квалификации. Техническое мастерство лыжников мировой элиты.

### *Практическое занятие*

Методика анализа фазовой структуры классических и коньковых лыжных ходов по материалам кинограмм и видеозаписей. Овладение имитацией фазового состава движений в каждом лыжном ходе с четкой фиксацией граничных моментов начала и окончания фазы. Имитация всех вариантов смены ходов, выделение фазовых элементов перехода. Динамика фазовой структуры на подъемах разной крутизны, в различных условиях скольжения, в зависимости от уровня подготовленности и степени утомления. Фазовый анализ техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий. Решение практических задач, выполнение заданий, расчетно-графических работ, овладение компьютерными программами по системно-структурному анализу попеременных и одновременных классических и коньковых ходов, включая все разновидности смены ходов.

### *Самостоятельная работа*

Изучить фазовую структуру лыжных ходов. Подготовиться к зачетному уроку по овладению имитацией фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах. Подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов. Выполнить практические задания, упражнения, расчетно-графические работы по системно-структурному анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика. Освоить компьютерную программу по системно-структурному анализу техники передвижения на лыжах.

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей**

#### *Лекция*

Динамика двигательного потенциала и эффективности его использования на разных этапах обучения, повышение взаимосвязи этих показателей на этапе закрепления. Постепенное снижение доли участия активных мышечных усилий при планомерном увеличении удельного веса использования «пассивных» сил (тяжести, инерции, реактивных, центробежных и др.) как проявление эффективности использования двигательного потенциала на втором этапе обучения.

Двигательное ощущение техники передвижения на лыжах как высокодинамичной системы. Проявление вариативности двигательной деятельности на равнинных участках, подъемах разной длины и крутизны, на спусках. Динамика структуры движений в зависимости от состояния снежного покрова и качества скольжения лыж в различных погодных условиях. Повышение на этапе закрепления двигательных навыков адекватности структуры движений внешним условиям.

Разбор внешних признаков повышения технической подготовленности на втором этапе обучения. Овладение рациональным выбором способа передвижения на различном рельефе, при изменении состояния снежного покрова и условий скольжения. Сохранение правильной структуры движений при возникновении непредвиденных сбивающих факторов в виде обильного снегопада, резкого изменения температуры воздуха, при не совсем удачной смазке лыж и др. как проявление более техничного владения лыжами.

#### ***Практическое занятие***

Овладение методическими приемами закрепления техники классических и коньковых лыжных ходов, всех разновидностей способов спусков, подъемов, поворотов, торможений, многочисленных вариантов смены способов передвижения. Опробование различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости. Практическая реализация принципов обучения на этапе закрепления техники передвижения на лыжах. Требования к выбору и подготовке мест занятий для закрепления конкретного способа передвижения. Проведение контрольного занятия по закреплению одного из способов передвижения на лыжах.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить специфику совершенствования техники. Техническое самосовершенствование в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах. Закрепить элементы, связки, общую координацию работы рук, ног, туловища в каждом способе, что характерно для второго этапа обучения.

Подготовиться к проведению и педагогическому анализу контрольного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах, в том числе с использованием специальных средств бесснежной подготовки.

### **Тема 4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах**

#### ***Практическое занятие***

Характерные особенности игр: ярко выраженная направленность на закрепление или совершенствование конкретного двигательного действия (способа передвижения), регламентация правил проведения и подведения итогов игры. Овладение навыками организации и проведения подвижных игр и игровых эстафет на равнинной местности, когда задают тот или иной лыжный ход; на подъемах разной крутизны, преодолеваемых установленным способом подъема; на спусках с выполнением конкретного задания по закреплению или совершенствованию стоек спуска, способов поворотов и торможений. Разновидности игр на лыжах, направленных на формирование гибкого, вариативного двигательного навыка, характерного для совершенствования техники. Навыки творческой, созидательной деятельности по разработке новых игр, игровых заданий и упражнений.

#### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой организации и проведения игр на лыжах. Подготовиться к проведению игрового контрольного занятия, предложить собственную интерпретацию известного игрового задания, упражнения на

лыжах или разработать новую игру. Раскрыть требования к подготовке игрового места, указать правила проведения и подведения итогов игры.

## **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований**

#### *Лекция*

Примерный численный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях разной категории. Право главной судейской коллегии на внесение изменений в количественный состав бригады судей на старте, финише, секретариате, бригаде награждения, информации, обслуживания лыжных трасс, медицинской службы. Минимальный состав судей в соревнованиях 3-й категории с ограниченным количеством участников.

«Правила соревнований по лыжным гонкам» об обязанностях главной судейской коллегии, судей различных бригад. Специфика требований к подготовке и обслуживанию лыжных трасс, обеспечению безопасности участников в связи с проведением соревнований в естественных природных условиях. Повышение требовательности к деятельности службы безопасности, контролеров при проведении соревнований в неблагоприятных погодных условиях. Функциональные обязанности судей, закрывающих лыжную трассу, завершение этой работы обязательно после финиша последнего участника.

### **Тема 5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий**

#### *Лекция*

Наиболее распространенные способы подведения общекомандных и индивидуальных итогов за серию стартов: 1) по сумме мест, 2) по сумме времени, 3) по сумме очков за занятое место, 4) по сумме очков за показанный спортивный результат, 5) по FIS/RUS-пунктам.

#### *Практическое занятие*

Овладение различными способами подведения итогов командных и серии кубковых соревнований.

Сравнительная оценка различных систем и выявление наиболее объективной, достоверной. Дифференцированный подход к выбору способа подведения итогов командной борьбы в различных соревнованиях. Овладение компьютерными программами подведения итогов командных и серии кубковых соревнований.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить методику и выполнить практические задания по определению результатов командных и блока кубковых состязаний с использованием следующих наиболее распространенных систем: по наименьшей сумме мест и времени, по наибольшей сумме очков за занятое место и показанный результат. Овладеть соответствующими компьютерными программами.

## **Тема 5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях**

### ***Практическое занятие***

Разбор причин возможных отклонений в длине соревновательной дистанции по отношению к принятым в лыжных гонках стандартам, которые установлены «Единой всероссийской спортивной классификацией».

Овладение способами расчета эквивалентных (равноценных) результатов на нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах по «Таблице эквивалентных результатов» с использованием математического выражения зависимости «скорость – время».

### ***Самостоятельная работа***

Подготовить расчетно-графические отчеты по определению эквивалентных результатов на различных нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах с использованием соответствующих «Таблиц», по математическому выражению «кривой рекордов», применяя расчетные формулы эквивалентности.

## **Тема 5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников**

### ***Практическое занятие***

Овладение специальными способами оценки результатов соревновательной деятельности лыжников-ветеранов: 1) по возрастным группам, 2) с использованием возрастных коэффициентов, 3) по временному гандикапу. Методика сравнительной оценки результатов лыжников разного возраста и половой принадлежности с использованием «Таблиц эквивалентных результатов». Универсальный относительный временной гандикап, принятый в мировой практике соревнований лыжников-ветеранов.

### ***Самостоятельная работа***

По традиционно составленному (по возрастным группам) протоколу результатов соревнований лыжников-ветеранов подготовить единый, общий протокол с использованием возрастных коэффициентов и возрастных гандикапов (универсального и установленного «Положением»). Провести сравнительный анализ различных способов коррекции результатов. Составить единый для мужчин и женщин протокол, оценивая результаты в очках по соответствующим «Таблицам».

## **Тема 5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам**

### ***Лекция***

Выполнение классификационных нормативов постепенно возрастающего уровня как основной побуждающий мотив, мощный стимул для регулярных, целенаправленных занятий и спортивного совершенствования в лыжных гонках. Значение Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) в поиске одаренностей и спортивных талантов. Взаимосвязь между величиной тренирующего воздействия и достижением результатов, соответствующих установленным разрядным нормам и требованиям. Оптимальный возраст их

выполнения в лыжных гонках. Временная продолжительность достижения различных, постепенно возрастающих ступеней спортивного совершенствования. Основные принципы разработки классификационных разрядных норм и требований в лыжных гонках.

Принципы разработки классификационных нормативов в лыжных гонках:

1) определение времени прохождения традиционных соревновательных дистанций лыжниками мировой элиты, расчет динамики соревновательных скоростей у сильнейших мужчин и женщин на разных дистанциях, проходимых классическим и свободным стилями;

2) использование закономерной эквивалентности результатов на дистанциях разной длины;

3) выявление различий между мужчинами и женщинами на разных ступенях спортивного совершенствования;

4) определение разницы в результатах соревнований свободным и классическим стилями у лыжников разной квалификации;

5) расчет интервалов между классификационными группами с учетом замедления в приросте спортивных результатов от юношеских разрядов до мировой элиты, т.е. повышения цены каждой секунды с ростом мастерства спортсменов.

#### **Тема 5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачётно-нормативных соревнований по лыжным гонкам**

##### ***Практическое занятие***

Ограниченный количественный состав судейской коллегии простейших зачётно-нормативных соревнований. Методика проведения жеребьевки участников, подготовка стартового протокола. Протокол результатов соревнований как основной отчетный документ об их проведении. Практика судейства соревнований с выполнением назначенных функциональных обязанностей. Анализ судейства соревнований, выявление недостатков, ошибок в выполнении правил соревнований.

##### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к практике организации и судейства зачетных соревнований: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

### **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

#### **Тема 6.4. Современные лыжные мази и парафины**

##### ***Лекция***

Современные лыжные мази и парафины – это высокотехнологичное производство научно разработанного состава, который обеспечивает оптимальный контакт скользящей поверхности лыжи со снегом в различных погодных условиях. Выпуску мази и парафинов для лыжников международного класса предшествуют сложные научные исследования, их производство становится все более наукоемким. Зависимость рабочих характеристик парафинов от содержания фторуглеродов. Водоотталкивающие и скользящие



свойства высокофтористых парафинов для снега повышенной влажности. Специфические особенности низкофтористых парафинов с добавлением графита. Важность соблюдения оптимальности в содержании графита, т.к. только точно выверенная количественная добавка улучшает скольжение. Современные твердые, полутвердые и жидкие разновидности мазей держания (сцепления). Универсальные парафины скольжения для любого типа снега. Грунтовые мази и парафины.

Рекомендации по технике безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов, строгое соблюдение инструкции по применению фторуглеродных парафинов, растворителей (смывок) для очистки скользящей поверхности. Разбор характерных особенностей лыжных мазей и парафинов различной консистенции: порошок, паста, твердая, полутвердая, жидкая. Соответствие цветовой гаммы конкретному температурному режиму.

### **Тема 6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям**

#### ***Практическое занятие***

Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов. Методика нанесения на скользящую поверхность лыжи особых рисунков, так называемых структур, уменьшающих трение лыжи о снег. Ручная накатка для состояния снега при температуре 0°C и выше, преобладание двух форм рисунка: елочка и крестообразная. Особенности структуры, нанесенной вручную.

Подготовка лыж с помощью специальных шлифт-машин. Машинный способ нанесения структуры, его преимущества.

#### ***Самостоятельная работа***

Совершенствование навыков выбора мази и парафинов для различных погодных условий с учетом состояния снега и качества подготовки лыжной трассы в зависимости от тренировочных и соревновательных требований, стиля передвижения.

Овладение методикой нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи ручной накаткой. Ознакомление с машинной технологией подготовки лыж.

### **Тема 6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы**

#### ***Лекция***

Факторы, определяющие выбор местности для строительства лыжной базы. Оборудование лыжной базы: лыжехранилище с разной конструкцией стеллажей для лыж, палок, лыжной обуви, лыжероллеров, раздевалки, буфеты, сушилки, душевые, комнаты отдыха, специально оборудованные помещения для обработки лыж и мелкого ремонта инвентаря. Требования к подготовке в наибольшей близости от базы лыжных трасс, включая лыжероллерные, для различного по уровню подготовленности контингента занимающихся, в том числе для квалифицированных лыжников-гонщиков.

#### ***Практическое занятие***

Оборудование лыжехранилищ, пунктов проката, вспомогательных помещений лыжных баз. Технические характеристики и обслуживание специальной техники по подготовке лыжных трасс – снегоходов. Эксплуатация

приспособлений для нарезки лыжней, выравнивания, уплотнения, в случае необходимости – рыхления снежного покрова, например, в гололед.

Требования к хранению снегоходной техники, ходовые качества снегоходов разной конструкции. Примерные нормы расхода горючего, мероприятия по обеспечению пожарной безопасности при использовании и хранении горюче-смазочных материалов.

Примерный штат обслуживающего персонала лыжной базы.

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)**  
**очная форма обучения 9,5 зачетных единиц, 342 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	V	2	16	12		
2	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	8	6		
3	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	V	2	8	6		
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	V	-	10	12		
5	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	10	12		
6	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	V	2	8	10		
7	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	2	8	10		
8	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>	V	26	86	90		
9	7.1. Основные закономерности	V	4	-	6		

	построения спортивной тренировки						
10	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	-	8		
11	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	12	8		
12	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	12	8		
13	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	4	14	8		
14	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>V</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
15		V					<b>Зачёт</b>
16	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	4	-	10		
17	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	4	10	12		
18	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	10	10		
19	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	4	14	10		
20	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	14	10		
21	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>29</b>		
22	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	2	8	19		
23	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	4	16	10		
24	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>VI</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
25		VI				9	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>VI</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)**  
**заочная форма обучения 8 зачетных единиц, 288 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	V	0,25	6	28		
2	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	2	14		
3	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	V	0,25	4	14		
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	V	-	2	18		
5	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	2	18		
6	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	V	0,25	2	20		
7	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	0,25	2	20		
8	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>	V	4,5	16	145		
9	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	0,5	-	16		
10	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	0,25	-	16		
11	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств	V	0,25	2	16		

	тренировки						
12	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	0,25	2	16		
13	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	0,25	2	13		
14	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>V</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		
15		<b>V</b>					<b>Зачёт</b>
16	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	1	-	20		
17	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	1	2	12		
18	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	12		
19	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	1	2	12		
20	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	4	12		
21	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VI</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		
22	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	0,5	2	22		
23	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	0,5	2	10		
24	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>VI</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
25		<b>VI</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)**  
**заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО)**  
**12,5 зачетных единиц, 450 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	V	0,5	2	44		
2	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-		22		
3	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	V	0,5	2	22		
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	V	-	2	22		
5	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	2	22		
6	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	V	0,5	2	22		
7	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	0,5	2	22		
8	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>	V	6	12	262		
9	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	0,5	-	22		
10	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	0,5	-	22		
11	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств	V	0,5	2	22		

	тренировки						
12	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	0,5		22		
13	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	1	2	29		
14	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>V</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
15		<b>V</b>					<b>Зачёт</b>
16	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	1	-	29		
17	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	1	2	29		
18	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	29		
19	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	1	2	29		
20	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	2	29		
21	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VI</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>63</b>		
22	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	0,5	2	34		
23	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	0,5		29		
24	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>VI</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>208</b>		
25		<b>VI</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>VI</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу**

#### ***Практическое занятие***

Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом лыжника-гонщика и эффективностью его использования. Обоснование вариативности оптимального двигательного режима, ее обусловленность естественными факторами природной среды. Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные. Общие характеристики структуры движений, индивидуальные особенности.

Овладение методическими приемами технического совершенствования в бесснежный период с использованием лыжероллеров разной конструкции (с прогибающейся платформой, с колесами для передвижения по асфальтированным трассам и грунтовым аллеям, просекам, тропинкам), передвижения на лыжах по искусственному покрытию, включая лыжные туннели с искусственным снегом, специальных лыжных тренажеров, многочисленных имитационных упражнений на месте и в движении, с палками и без палок, в том числе с отягощениями. Анализ фазовой структуры движений в средствах бесснежной подготовки, степени ее соответствия фазовому составу в передвижении на лыжах.

Методика совершенствования техники коньковых и классических лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей в передвижении на лыжах по естественному снежному покрову.

Выполнение расчетно-графических работ по анализу техники лыжников-гонщиков международного класса, обсуждение материалов.

Проведение зачетного занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ.

#### ***Самостоятельная работа***

Техническое самосовершенствование в средствах бесснежной подготовки и передвижении на лыжах.

Решение практических задач, выполнение практических заданий и расчетно-графических работ по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах.

Подготовка к проведению зачетного занятия по совершенствованию заданного (или произвольно избранного) способа передвижения на лыжах.

#### **Тема 4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью**

##### ***Лекция***

Скорость и ее составляющие – длина и частота шагов – важнейшие кинематические показатели системы движений лыжника-гонщика. Проявление необходимой быстроты и силы отталкивания ногами и руками при передвижении на лыжах различной продолжительности – главный критерий результативности двигательной деятельности лыжника. Скорость как интегральный показатель эффективного отталкивания, быстро и достаточно сильно. Достижение одинаковой скорости при разном сочетании длины и частоты шагов, т.е. при разной быстроте и силе выполнения толчковых движений. Оптимальный режим двигательной деятельности лыжника – это меньшая функциональная, энергетическая стоимость, т.е. экономичность движений. Наивысшая степень взаимосвязи кинематических, динамических и функциональных показателей системы движений лыжника-гонщика.

##### ***Практическое занятие***

Выявление оптимального, энергетически более эффективного режима сочетания длины и частоты шагов в средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах. Выполнение практических заданий по сравнительной



оценке экономичности естественного соотношения, сознательно широких и осознанно частых движений при стандартно высокой скорости. Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости в различных способах передвижения при вариативности длины и частоты шагов.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить показатели системы движений и подготовить отчеты по выявлению взаимосвязи кинематических, динамических и функциональных показателей двигательной деятельности лыжников-гонщиков, используя результаты тестирования различных сочетаний длины и частоты шагов при выполнении имитационных упражнений, в передвижении на лыжероллерах и лыжах.

### **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

#### **Тема 5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории**

##### ***Практическое занятие***

Разбор состава главной судейской коллегии и судейских бригад соревнований, проводимых в спортивных школах, любительских лыжных клубах, спортивных клубах и коллективах физкультуры учебных заведений, предприятий, организаций, учреждений. Возможные изменения состава главной судейской коллегии и судейских бригад на старте и финише в зависимости от условий проведения, характера соревнований, количественного состава участников.

Требования к подготовке трасс, соответствие рельефа трасс квалификации участников. Оборудование места старта с учетом вида старта (интервальный или общий) и финишного участка. Максимально близкое расположение друг к другу зон старта и финиша. Специфика подготовки места старта и зоны передачи эстафеты при проведении эстафетных соревнований.

Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований: календарь, положение, заявки, карточки, протоколы старта, финиша, результатов соревнований.

Проведение жеребьевки участников по карточкам, расчет времени интервального старта, подготовка стартового протокола.

Выполнение функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 3-й категории. Анализ практики судейства, соответствие функциональной деятельности требованиям «Правил соревнований по лыжным гонкам».

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить специфику проведения соревнований в коллективах физической культуры. Обратить внимание на выполнение требований к подготовке трасс, рельеф которых должен быть безопасным для участников, соответствовать уровню их подготовленности.

Подготовиться к выполнению функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований, отнесенных к 3-й категории.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж**

#### *Лекция*

Зависимость толщины водяной пленки, образуемой в результате трения лыжи о снег, а следовательно, и коэффициента трения скольжения от скорости передвижения. Тестирование скольжения лыж на скорости, характерной для соревновательных условий, использование фотоэлементов и электронных секундомеров.

Определение коэффициента трения сцепления на подъеме постепенно возрастающей крутизны (различному качеству сцепления лыж со снегом соответствует свой предельный угол подъема /срыва).

Оперативная оценка нескольких вариантов смазки и выбор оптимального. Актуальность этой методики в многотуровых спринтерских дисциплинах, когда в подготовку лыж вносят коррективы перед каждым туром, а временной интервал между турами составляет всего 3-5 мин.

#### *Практическое занятие*

Овладение методикой тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости. Требования к выбору контрольного склона, варьирование его крутизны с учетом реально сложившихся внешних условий. Возможные изменения высоты стартовой линии на склоне для тестирования качества смазки лыж на различных соревновательных скоростях.

Специфика подготовки лыж для оптимальных условий скольжения, при ярко выраженной оттепели, при нулевой температуре воздуха, в гололед и сильный мороз. Анализ результатов тестирования коэффициента трения скольжения лыж в различных погодных условиях. Меньшие значения коэффициента трения скольжения как объективный показатель более качественной подготовки лыж для достижения лучшего скольжения.

#### *Самостоятельная работа*

Опробование возможных вариантов смазки лыж в различных погодных условиях, выявление оптимального для конкретного состояния снежного покрова.

Изучение методики и подготовка отчетов по тестированию коэффициентов трения скольжения лыж на соревновательной скорости, включая сравнительный анализ показателей в различных погодных условиях.

## **РАЗДЕЛ 7. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки**

#### *Лекция*

Первостепенная роль спортивной тренировки в росте уровня подготовленности спортсмена для достижения более высокого спортивного результата. Объективные закономерности развертывания спортивно-тренировочного процесса. Зависимость спортивных результатов от целевой установки спортсмена на полную реализацию своих индивидуальных

возможностей, соответствие индивидуальных способностей специфике спортивной деятельности лыжника-гонщика. Единство общей и специальной физической подготовки, зависимость спортивных результатов от обеспечения общего подъема уровня функциональных возможностей организма. Непрерывность тренировочного процесса и системное чередование тренировочных занятий с восстановительными интервалами. Достаточная напряженность тренировочных требований, фазы процесса адаптации к их постепенному увеличению. Возрастающая специализированность тренировки, вариативность тренировочных нагрузок. Единство тренировочной и соревновательной деятельности.

Мотивирование тренировочной деятельности, личностная мобилизация лыжника на спортивные достижения. Закономерная зависимость уровня индивидуальных спортивных результатов от затрат времени и сил спортсмена на избранную спортивную деятельность. Нормирование восстановительных интервалов между тренировочными занятиями, их системное чередование. Дифференцированное соотношение общей и специальной подготовки с учетом особенностей спортивной деятельности в лыжных гонках. Зависимость эффекта спортивной тренировки от постоянно возрастающих показателей объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Закономерная взаимообусловленность системы спортивной тренировки и системы спортивных соревнований.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить характеристики, разобраться в сути закономерностей построения и развертывания спортивно-транировочного процесса: личностная мобилизация спортсмена на достижение, соответствие его индивидуальных возможностей/способностей специфике избранного вида спорта, единство общей и специальной физической подготовки, непрерывность спортивно-транировочного процесса, чередование постепенно возрастающей тренировочной нагрузки с интервалами восстановления, повышение специализированности тренировки, единство тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

## **Тема 7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки**

### ***Лекция***

Спортивная тренировка как педагогический процесс, воздействующий на духовно-нравственное состояние личности спортсмена, его функциональные и психологические особенности. Принципы педагогики, теории и методики физического воспитания, принципы построения спортивной тренировки – отправные положения в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков. Роль фундаментальных положений общей и спортивной педагогики и психологии в упорядочении содержания спортивной тренировки для обеспечения ее воздействия на спортсмена как на развивающуюся творческую личность.

Биологический аспект тренировки в структурно-функциональном совершенствовании организма лыжника-гонщика.

Органическая взаимосвязь педагогических, психологических и биологических аспектов тренировки.

Анализ педагогических и биологических основ тренировки. Спортивная тренировка как педагогически управляемый процесс развития и совершенствования двигательно-функциональных способностей занимающегося в избранном виде спорта с целью достижения наивысшей спортивной готовности к моменту главных стартов. Спортивный результат – интегральный показатель функционально-физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности к соревнованиям.

Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить материал, раскрывающий психолого-педагогические и биологические аспекты спортивной тренировки. Осмыслить биологические механизмы и закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства в свете педагогических задач и социальной сущности тренировочной и соревновательной деятельности.

## **Тема 7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки**

### ***Лекция***

Определяющие признаки систематизации упражнений, используемых в спортивной подготовке лыжника-гонщика. Классификация средств по степени сходства/близости структуры двигательных действий и функционирования организма с основной соревновательной деятельностью. Классификационное распределение упражнений на три группы: основные, специально-подготовительные и общеподготовительные. Совокупность преобладающих признаков сходства и различия воздействий на специфическую подготовленность лыжника-гонщика к соревнованиям.

Обусловленность специфичности процессов адаптации законами формирования функциональных систем организма. Перераспределение внутренних ресурсов организма, интенсивное переключение его резервов в те функциональные системы, которые обеспечивают реализацию специфичной деятельности лыжника-гонщика. Повышение специфичности адаптации с ростом квалификации за счет перераспределения основных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств тренировки.

### ***Практическое занятие***

Овладение лыжными ходами, способами подъемов, спусков, поворотов, торможений как основными, т.е. собственно соревновательными средствами тренировки, которые полностью соответствуют специфике лыжных двигательно-функциональных воздействий.

Близкие к соревновательным специально-подготовительные упражнения лыжника-гонщика: имитация на месте и особенно в движении, с лыжными палками и без них; специальные лыжные тренажеры, в числе которых прежде всего – лыжероллеры разной конструкции; кросс по лыжным трассам, рельеф

которых полностью соответствует или максимально приближен к профилю соревновательных трасс, и кросс в сочетании с шаговой и прыжковой имитацией.

Общеподготовительные средства, в которых практически отсутствуют специфичные для лыжника-гонщика двигательные действия. Подбор общеразвивающих упражнений как комплексного, так и избирательного воздействия на конкретные группы мышц. Использование других видов спорта: спортивные игры, плавание, гребля, горный велосипед по пересеченной местности, а также кросс-поход как сочетание кроссового бега с обычной ходьбой. Обоснование целесообразности применения, особенно начинающими лыжниками, трудовых процессов в виде пилки дров, рубки леса, земляных работ, сенокоса.

Условная группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие отдельных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Овладение навыками составления комплексов упражнений для достижения преобладающего воздействия на развитие конкретного физического качества.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования к систематизации упражнений. Освоить признаки классификации упражнений, используемых в подготовке лыжника-гонщика на основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Подготовиться к выполнению практических заданий по подбору комплексов упражнений и проведению занятий, направленных на преимущественное развитие одного из физических качеств.

### **Тема 7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм**

#### ***Лекция***

Характер воздействия на организм того или иного упражнения в зависимости прежде всего от сочетания нагрузки и отдыха в процессе его выполнения. Различные варианты чередования нагрузки и отдыха, составляющие одну из структурных основ тех или иных методов выполнения конкретного упражнения. Основные компоненты применяемых лыжниками циклических упражнений: продолжительность (объем) упражнения и интенсивность его выполнения, количество повторений упражнения, продолжительность и характер отдыха в интервалах (паузах) между повторениями. Специфика сочетания нагрузки и отдыха в равномерном, переменном, повторном, интервальном, контрольном, соревновательном методах тренировках. Содержание игровых и круговых тренировок.

Воздействие на организм различных методов тренировки. Длительное непрерывное выполнение циклических упражнений, присущее равномерному методу, для преимущественного развития выносливости, совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, аэробных биоэнергетических процессов.

Переменный метод со свойственным ему длительным выполнением циклических упражнений с переменной, изменяющейся во всем диапазоне

интенсивностью как наиболее соответствующий специфике двигательной функциональной деятельности лыжника-гонщика. Универсальность переменного метода для широкого варьирования величины и характера тренирующего воздействия.

Направленность повторного и интервального методов на стимулирование более мощных биоэнергетических процессов за счет жесткой регламентации величины скоростной нагрузки и интервалов отдыха между ускорениями. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.

Игровая и круговая формы организации занятий.

#### ***Практическое занятие***

Овладение содержанием и методикой проведения равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, круговых и игровых тренировок. Преимущественная биоэнергетическая направленность различных методов выполнения основных / соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений. Специфика практической реализации каждого метода в естественных, в том числе сложных, природных условиях. Методический анализ многочисленных разновидностей равномерной, переменной, повторной, интервальной, контрольной, соревновательной, игровой, круговой тренировок.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание и характерные особенности методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств. Обратит внимание на специфичное сочетание нагрузки и отдыха в каждом методе. Подготовиться к проведению зачетной тренировки заданным методом.

### **Тема 7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели**

#### ***Лекция***

Физическая нагрузка как количественная и качественная мера используемых лыжником-гонщиком упражнений (средств). Нагрузка и соответствующие ей адаптационные процессы. Показатели, характеризующие «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки. Объем и интенсивность как показатели «внешней» нагрузки. Функциональные изменения в системах организма во время и по окончании упражнения – критерии «внутренней» нагрузки. Адекватная оценка нагрузки по сопоставлению обеих ее сторон.

Классификация физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристика зон интенсивности. Показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки.

#### ***Практическое занятие***

«Внешняя» нагрузка и характеризующие ее показатели: количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, общий объем циклической нагрузки (в километрах и часах), объем циклической нагрузки по средствам подготовки, количество стартов, интенсивность нагрузки по скорости, общий объем средств общефизической подготовки (в часах).

Одна и та же по внешним показателям нагрузка вызывает различную реакцию организма в зависимости от уровня подготовленности и состояния лыжника-гонщика.

Оценка «внутренней» нагрузки по функциональной активности сердечно-сосудистой, дыхательной, биоэнергетической, других систем организма, включая контроль за посленагрузочными изменениями их состояния.

Связь между задаваемой внешней нагрузкой и внутренним состоянием спортсмена – центральный вопрос управления тренировочным процессом. Зависимость эффекта тренировки в конечном итоге не от внешних параметров физической нагрузки, а от внутреннего воздействия.

Классификация нагрузок по направленности на зоны интенсивности с учетом степени активности функций энергообеспечения: аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные.

Выполнение практических заданий, решение практических задач по определению/расчетам различных «внешних» и «внутренних» показателей тренировочной нагрузки.

Овладение навыками оценки функциональной нагрузки лыжника-гонщика в полевых условиях по частоте сердечных сокращений с использованием спортивного тестера и путем пальпаторной регистрации.

Методика анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам. Распределение нагрузки по зонам интенсивности, косвенная оценка дистанционного потребления кислорода. Сложности нормирования интенсивности нагрузки в передвижении на лыжах по скорости, преимущества оценки по показателям функционирования организма, в частности ЧСС.

Определение величины нагрузки по глубине суммарного воздействия на общее состояние лыжника-гонщика: восстанавливающая, поддерживающая, развивающая.

Ознакомление с компьютерными программами оценки и анализа тренировочных/соревновательных нагрузок.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности, величине. Освоить показатели, характеризующие нагрузку с «внешней» и «внутренней» сторон.

Выполнить практические задания, в том числе проблемные, по анализу пульсограмм, оценке направленности и величины нагрузки, распределению ее по зонам интенсивности.

Подготовиться к проведению контрольного тренировочного занятия, включая анализ физической нагрузки по всем «внешним» и «внутренним» показателям.

## **Тема 7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный**

### ***Лекция***

Тренировочный эффект нагрузки, его влияние на характер и глубину изменений в организме. Разновидности тренировочного эффекта: срочный,

отставленный, кумулятивный (накопительный), их определение и характеристика.

Срочный тренировочный эффект как текущая реакция организма на выполняемую нагрузку и его состояние в течение 30–60 мин. восстановления после окончания нагрузки. Отставленный тренировочный эффект – это состояние организма после нескольких тренировочных занятий. Кумулятивный тренировочный эффект – это оценка состояния организма после более продолжительного, относительно законченного блока занятий в рамках средних (мезо) и больших (макро) тренировочных циклов.

Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки. Продолжительность и интенсивность выполняемой нагрузки, длительность и характер пауз отдыха между повторениями как срочный тренировочный эффект. Влияние на отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты организации занятий: упорядоченности во времени отдельных периодов работы и восстановления, условий тренировочных занятий и отдыха, последовательности и сочетания различных по специфичности, направленности и величине нагрузок, методов их выполнения.

### ***Самостоятельная работа***

Освоить понятийную сущность разновидностей тренировочного эффекта физической нагрузки. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты как показатели состояния организма, характера и глубины произошедших в нем изменений после одного, нескольких и относительно законченного блока тренировочных занятий соответственно.

## **Тема 7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля**

### ***Лекция***

Типы состояний лыжника-гонщика и соответствующие виды их контроля: оперативный, текущий, этапный. Оперативный контроль для оценки оперативных состояний, наступающих в связи с проявлением срочного тренировочного эффекта. Текущие состояния как проявления отставленного тренировочного эффекта по результатам текущего контроля. Оценка относительно устойчивых этапных состояний, приобретаемых в процессе долговременной адаптации в связи с проявлением кумулятивного тренировочного эффекта, – задача этапного контроля.

Педагогические, медико-биологические, психологические методы оперативного, текущего и этапного видов контроля.

Соответствие оперативного, текущего и этапного состояний лыжника-гонщика видам контроля. Педагогические методы контроля, разновидности тестовых испытаний в естественных и лабораторных условиях, система контрольных нормативов в специально подобранных упражнениях, характеризующих различные стороны подготовленности.

Эффективность и информативность метода стандартных, дозированных нагрузок в различных видах контроля, соответствующих проявлению срочного, отставленного и кумулятивного тренировочных эффектов. Комплексное использование педагогических и медико-биологических методов.



Целесообразность сохранения одного и того же набора показателей основных сторон подготовленности для комплексной оценки текущих и этапных состояний лыжника-гонщика. Углубленное медицинское обследование спортсменов как этапный контроль. Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

### ***Практическое занятие***

Методика тестирующих процедур, используемых в оперативном, текущем и этапном видах контроля за состоянием лыжника-гонщика. Тестовые упражнения, традиционно используемые для контроля за состоянием различных сторон подготовленности лыжника-гонщика. Основные требования по стандартизации методики тестирования: соблюдение режима дня накануне тестирования, содержание разминки перед тестированием, схема выполнения теста и прежде всего – последовательность упражнений, интервалы отдыха между контрольными упражнениями, мотивация спортсмена, его заинтересованность в достижении в тесте максимально возможных результатов.

Содержание этапного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсмена, уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма. Тестирование в лабораторных условиях на велоэргометре, тредбане (движущейся беговой дорожке) с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Оценка результатов тестирования на основании эргометрических, электрокардиографических, метаболических и других показателей. Обследование у врачей-специалистов: терапевта, хирурга, стоматолога, невропатолога, окулиста, дерматолога, гинеколога и др.

Психологические методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств.

### ***Самостоятельная работа***

Уяснить назначение оперативного, текущего и этапного видов контроля, различия между ними, взаимосвязь со срочным, отставленным и кумулятивным тренировочными эффектами.

Изучить педагогические, медико-биологические и психологические методы контроля.

Подготовиться к контрольному занятию по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика в лабораторных и естественных условиях.

## **Тема 7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов**

### ***Практическое занятие***

Назначение и содержание спортивного дневника, возможная коррекция его содержания у лыжников-гонщиков разной квалификации.

Требования к ведению дневника, соблюдение регулярности и соответствия дневниковых записей выполненным тренировочным заданиям с характеристикой нагрузки по всем параметрам. Актуальность отображения

самочувствия, внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности, качества подготовки лыж и варианта смазки.

Методика анализа материалов дневника. Использование данных учета и контроля выполненной тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки. Реализация сведений самоконтроля как проявления срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием спортсмена, переносимостью, воздействием конкретной физической нагрузки.

Регулярный анализ дневниковых записей о внешних погодных условиях, подборе мазей и парафинов, по оценке качества смазки и выявлению оптимального варианта как основа овладения тонким искусством качественной подготовки лыж для всего многообразия условий скольжения и с учетом содержания тренировочной или соревновательной деятельности.

### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой обработки материалов спортивного дневника по оценке и анализу выполненной тренировочной нагрузки, динамике спортивных результатов, учету показателей самоконтроля, оценке качества подготовки лыж в различных погодных условиях. Разработать рекомендации по творческой реализации дневниковых материалов в планировании дальнейшей подготовки и овладении навыками оптимального подбора лыжных мазей и парафинов.

## **Тема 7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках**

### ***Лекция***

Сезонность – главная специфика лыжных гонок. Она предопределила годичное планирование, по реализации которого делается анализ и вносятся необходимые коррективы в следующий годичный цикл (макроцикл) подготовки. В структуре годичного цикла традиционно выделяют три периода (мезоцикла): подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность периодов изменяется в зависимости от квалификации. С повышением спортивного мастерства продолжительность соревновательного периода увеличивается за счет сокращения подготовительного и переходного.

В течение годичного цикла подготовленность лыжников-гонщиков постепенно повышается в подготовительном периоде, достигает своего пика к главным (основным) стартам соревновательного периода, затем снижается в переходном. Таким образом, принятая в лыжных гонках периодизация базируется на известных закономерностях фазового развития спортивной формы. В течение годичного цикла происходит ее приобретение в подготовительном периоде, достижение и сохранение состояния наивысшей подготовленности и готовности к высшим индивидуальным спортивным результатам в соревновательном периоде и временная утрата (снижение) в переходном. При правильном планировании каждый новый годичный цикл должен начинаться с более высокого исходного уровня подготовленности спортсмена.

Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у лыжников-гонщиков разной квалификации. Лыжники-

разрядники имеют следующую примерную продолжительность: подготовительный период – с июня до середины декабря, соревновательный период – со второй половины декабря до середины марта, переходный период – со второй половины марта по май. У лыжников-гонщиков олимпийского класса соревновательный период значительно продолжительнее, он начинается со второй половины октября участием в первом этапе Кубка мира и заканчивается в середине апреля розыгрышем чемпионата страны на сверхмарафонские дистанции – 70 км у мужчин и 50 км у женщин. Продолжительность переходного периода – со второй половины апреля по май, а подготовительного – с июня до середины октября.

### ***Практическое занятие***

Этапы подготовительного периода: общеподготовительный и специально-подготовительный. Средства общеподготовительного этапа: циклические и ациклические упражнения общего воздействия на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Преобладающее использование равномерного и переменного методов, игровых и круговых тренировок.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода занимает центральное место в годичном цикле подготовки. Здесь приоритет отдается специально-подготовительным и основным средствам, увеличивается объем и значительно возрастает интенсивность тренировочных нагрузок.

В соревновательном периоде акцент в подготовке делается на подведение лыжника-гонщика к главным стартам в состоянии наивысшей спортивной готовности. Общий объем нагрузок постепенно снижается, повышают качество выполнения основных упражнений, прежде всего за счет широкого использования повторных и интервальных тренировок, а также участия в серии контрольных и отборочных стартов.

В годичном цикле подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков выделение переходного, восстановительного периода не вызывает сомнения. После 30-40 стартов за сезон необходимы отдых, психологическая разрядка, формирование мотивации на достижение более высоких результатов в очередном годичном макроцикле подготовки. Для поддержания физической подготовленности естественную потребность в движении удовлетворяют чаще всего использованием общеподготовительных, игровых упражнений, вызывающих положительные эмоции.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить структуру годичного тренировочного цикла, динамику продолжительности периодов подготовки у лыжников-гонщиков разной квалификации, задачи каждого периода, соотношение различных средств и методов тренировки. Разработать общую схему годичного цикла тренировки для лыжников-гонщиков III разряда и мастера спорта.

## **Тема 7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика**

### ***Практическое занятие***

Укрепление здоровья, гармоничное нравственное и физическое воспитание личности, пробуждение, стимулирование, формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям лыжами – основные направления работы с начинающими лыжниками-гонщиками.

Примерные показатели физической нагрузки в годичном цикле подготовки по количеству тренировок и тренировочных дней, общему объему циклической и ациклической нагрузки, количеству контрольных упражнений и соревнований. Преимущественное использование игр и игровых упражнений. Строгое соблюдение соответствия нагрузки уровню индивидуальной начальной подготовленности юного лыжника, направленность тренировки на разностороннюю общую физическую подготовку, наиболее распространенные средства в бесснежный период подготовки. Распределение нагрузки в течение годичного цикла.

### ***Самостоятельная работа***

Разработать примерный план годичного цикла тренировки для лыжников-гонщиков групп начальной подготовки с указанием тренировочной нагрузки по основным показателям на каждый месяц (с мая по апрель). Подготовить графическое изображение динамики общего объема циклической нагрузки в течение года.

## **РАЗДЕЛ 9. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках**

#### ***Лекция***

Фундаментальные и прикладные науки, их отличительные признаки.

Диссертационные работы – основная информационная база научного потенциала лыжных гонок.

Роль систематизации научной информации, ее обобщения и внедрения результатов научных исследований в практику спорта учебников, монографий, учебных пособий, периодической литературы и т.д.

Вклад в научное обеспечение лыжных гонок зарубежных исследователей, освещение научных проблем лыжных гонок в Норвегии, Швеции, Финляндии, Германии, Италии и других странах.

Информационная база в лыжных гонках для фундаментальных теоретических обобщений и дальнейшего совершенствования спортивной практики.

### ***Практическое занятие***

Основные направления научных исследований, анализ тематики диссертационных работ по лыжным гонкам, большинство из которых посвящено вопросам совершенствования тренировки лыжников-гонщиков, их физической и технической подготовленности, изучению специфики соревновательной деятельности.

Наряду с этим изучалась возможность использования дополнительных средств подготовки: углеводного насыщения, электростимуляции, облегчающего лидирования, разновидностей массажа, среднегорья, гипоксических тренировок, «высотных» домов. Раскрывались пути совершенствования системы отбора и подготовки одаренных юных лыжников. Изучалась оздоровительная эффективность занятий лыжами дошкольников, школьников, молодежи, населения старшего возраста, инвалидов, другие вопросы.

### ***Самостоятельная работа***

Ознакомиться с характерными признаками фундаментальных и прикладных наук, основными направлениями прикладных научных исследований в лыжных гонках, способами внедрения результатов научно-методической деятельности в практику.

## **Тема 9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения**

### ***Лекция***

Традиционная схема курсовой работы: титульный лист, содержание, список сокращений, введение, основная часть, заключение, список используемых источников. Введение содержит: актуальность, цель работы, задачи исследования, методы исследования, организация исследования. Требования к содержанию каждого раздела.

Примерная тематика курсовых работ.

### ***Практическое занятие***

Последовательность выполнения курсовой работы: 1) выбор темы исследования с учетом ее актуальности; 2) определение цели и задач исследования; 3) составление плана работы с указанием сроков начала и окончания этапов разработки темы и перечислением конкретных видов выполняемых при этом заданий; 4) подбор и изучение литературы по избранной теме; 5) выбор соответствующих теме и задачам методов исследования; 6) составление списка использованной литературы по установленной библиографической форме; 7) оформление законченной работы; 8) защита курсовой работы – подготовка доклада и иллюстраций к нему.

Разбор используемых в лыжных гонках методов исследования: педагогических, биомеханических, биохимических, физиологических, психологических, математических и др. Ознакомление с научными приборами, аппаратурой, тренажерно-исследовательскими методиками, стендами.

### ***Самостоятельная работа***

Выбрать тему курсовой работы, сформулировать задачи, подобрать методы исследования, изучить литературу по избранной теме, подготовить иллюстрации, сформулировать заключение: об уровне научно-методической разработанности и актуальности темы; представить основные выводы, соответствующие поставленным задачам в курсовой работе; сделать обобщения и дать рекомендации, которые вытекают из работы, подчёркивая их практическую значимость; выявить основные направления для дальнейшего исследования в этой области знаний, необходимых для выполнения выпускной квалификационной работы.

Оформить законченную курсовую работу и подготовиться к защите.

**Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)**  
**очная форма обучения 9,5 зачетных единиц, 342 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	VII	-	6	4		
2	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	4		
3	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам	VII	-	8	8		
4	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	4		
5	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-	4	4		
6	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика	VII	-	4	10		
7	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	2	6		
8	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	VII	-	2	4		
9	Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс	VII	34	96	95		
10	8.1. Система многолетней	VII	2	6	5		

	подготовки юных лыжников в спортивных школах						
11	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VII	2	4	5		
12	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	VII	2	4	5		
13	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	VII	2	4	5		
14	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VII	2	6	5		
15	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VII	2	4	5		
16	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VII	2	4	5		
17	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	VII	2	12	8		
18	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	VII	2	10	7		
19	<b>Итого за 7 семестр</b>	VII	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
20		VII					<b>Зачёт</b>
21	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	VIII	4	8	10		
22	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	VIII	2	2	5		
23	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	VIII	2	14	6		
24	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	VIII	2	2	2		

25	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	2	4	12		
26	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VIII	2	10	5		
27	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VIII	2	2	5		
28	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VIII	2	30	36		
29	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	2	2	16		
30	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII	-	28	20		
31	<b>Итого за 8 семестр</b>	VIII	18	72	81		
32		VIII				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>		VIII	36	144	153	9	

**Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)  
заочная форма обучения 10 зачетных единиц, 360 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	VII	-	4	31		
2	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	4	31		
3	Раздел 5. Основные положения	VII	-	8	62		



	<b>правил соревнований по лыжным гонкам</b>						
<b>4</b>	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	<b>VII</b>	-	4	31		
<b>5</b>	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	<b>VII</b>	-	4	31		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>VII</b>	-	<b>4</b>	<b>62</b>		
<b>7</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	2	31		
<b>8</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-	2	31		
<b>9</b>	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>VII</b>	-	<b>16</b>	<b>155</b>		
<b>10</b>		<b>VII</b>					<b>Зачёт</b>
<b>11</b>	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>VII</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>160</b>		
<b>12</b>	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	<b>VIII</b>	2	2	23		
<b>13</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	1	2	23		
<b>14</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>VIII</b>	0,5	2	23		
<b>15</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>VIII</b>	0,5	2	23		
<b>16</b>	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VIII</b>	1	2	23		
<b>17</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VIII</b>	0,5	2	23		
<b>18</b>	8.7. Учет биологических	<b>VIII</b>	0,5	2	22		

	особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц						
19	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>VIII</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>160</b>		
20		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>VIII</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	

**Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)  
заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) 12  
зачетных единиц, 432 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	VII	-	1	14		
2	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	1	14		
3	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам	VII	-	1	28		
4	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	1	14		
5	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-		14		
6	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика	VII	-	1	28		
7	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок,	VII	-	1	14		

	креплений. Новые лыжные мази и парафины						
8	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	VII	-		14		
9	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	VII	7,5	15	279		
10	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	VII	0,5		14		
11	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VII	0,5	1	14		
12	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	VII	0,5		14		
13	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	VII	0,5	1	14		
14	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VII	0,5	1	14		
15	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VII	0,25	1	14		
16	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VII	0,25	1	14		
17	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	VII	0,5	1	17		
18	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	VII	0,5	1	17		
19	<b>Итого за 7 семестр</b>	VII	4	10	202		
20		VII					<b>Зачёт</b>
21	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	VIII	0,5	1	21		

22	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	VIII	0,5	1	21		
23	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	VIII	0,5	1	21		
24	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	VIII	0,5	1	21		
25	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	0,5	1	21		
26	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VIII	0,5	2	21		
27	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VIII	0,5	1	21		
28	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VIII	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>46</b>		
29	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	0,5	1	21		
30	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII	-	1	25		
31	<b>Итого за 8 семестр</b>	VIII	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>193</b>		
32		VIII				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>		VIII	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	

**Пятый год обучения (9 и 10-й семестры)**  
**заочная форма обучения 10 зачетных единиц, 360 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>IX</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>200</b>		
<b>2</b>	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	<b>IX</b>	1	4	30		
<b>3</b>	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>IX</b>	0,5	2	30		
<b>4</b>	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	<b>IX</b>	1	2	30		
<b>5</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>IX</b>	0,5	2	30		
<b>6</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>IX</b>	1	4	30		
<b>7</b>	<b>Итого за 9 семестр</b>	<b>IX</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		
<b>8</b>		<b>IX</b>					<b>Зачёт</b>
<b>9</b>	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	<b>IX</b>	0,5	2	10		
<b>10</b>	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>X</b>	1	2	10		
<b>11</b>	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	<b>X</b>	1	6	20		
<b>12</b>	8.16. Профессионально-педагогическая	<b>X</b>	0,5	2	10		

	деятельность тренера по лыжным гонкам						
13	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	X	1	12	105		
14	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	1	2	35		
15	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	X	-	10	70		
16	<b>Итого за 10 семестр</b>	X	4	24	155		
17		X				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>		X	8	38	305	9	

#### **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

##### **Тема 4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках**

###### *Практическое занятие*

Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжника-гонщика. Использование в летне-осеннее время года специальных спортивных сооружений с искусственным снегом, проведение тренировок на глетчерах с естественным снежным покровом. Совершенствование навыков тестирования экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика как ключевого показателя технической подготовленности. Выявление взаимосвязи экономичности выполнения специально-подготовительных упражнений с экономичностью техники различных способов передвижения на лыжах. Сравнительный анализ экономичности двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации. Выполнение проблемных заданий по сравнительной оценке экономичности в различных тренировочных средствах.

###### *Самостоятельная работа*

Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах и способах передвижения на лыжах. Подготовиться к выполнению проблемных практических заданий по оценке экономичности выполнения различных специально-подготовительных упражнений, способов передвижения на лыжах у лыжников-гонщиков разной квалификации. Проанализировать результаты тестирования и сделать заключение о динамике экономичности двигательной деятельности как показателе технического мастерства лыжников-гонщиков.

## **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов**

#### ***Практическое занятие***

Ознакомление с электронно-компьютерным оборудованием лыжного стадиона и соревновательных лыжных трасс. Методика оперативного определения промежуточных результатов на контрольных отрезках соревновательной дистанции, времени проигрыша лидеру. Оснащение стартовых ворот электронным хронометражем, контрольных отрезков и линии финиша – фотоэлементами, спортсменов – электронными датчиками (чипами). Требования к оборудованию электронного табло и телеэкрана на лыжном стадионе. Оперативный расчет итоговых результатов соревнований, распределение участников по местам.

Овладение методикой ручного хронометрирования промежуточных результатов по ходу соревнований.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить принципиальную схему электронно-компьютерной технологии оперативного хронометрирования промежуточных и определения итоговых результатов соревнований в лыжных гонках.

Выполнить практические задания по ручному хронометрированию промежуточных результатов в соревнованиях с интервальным стартом.

### **Тема 5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории.**

#### **Финансирование соревнований**

#### ***Практическое занятие***

Требования к судейству окружных, районных, городских соревнований и массовых лыжных гонок, отнесенных ко 2-й категории. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад. Специфика организации и проведения массовых соревнований, деятельность различных служб, требования к профилю трасс, особенности ее подготовки.

Финансовое обеспечение соревнований, основные статьи расходов. Дополнительное финансирование массовых соревнований с учетом количественного состава участников и длины соревновательной дистанции. Методические приемы подготовки сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых.

Выполнение функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 2-й категории. Анализ практики судейства.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить особенности организации, проведения и судейства массовых соревнований, требования к деятельности различных служб с учетом количества участников и длины соревновательной дистанции.

Подготовиться к выполнению функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 2-й категории, включая массовые.

Составить смету расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовиться к обоснованию каждой статьи расходов.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины**

#### *Практическое занятие*

Новые модели лыжных палок и лыж, направленные на достижение оптимального соответствия их упругих свойств индивидуальным показателям телосложения высококвалифицированного лыжника и специфике его технической подготовленности.

Методика тестирования упругих свойств лыж с использованием специального прибора – флекстестера. Новые приспособления по подготовке лыж.

Третья научная «революция» в лыжных гонках на старте XXI столетия – крепление без шурупов и подвижное. Овладение технологией эксплуатации креплений новой конструкции, их перемещение вдоль лыжи. Характерные особенности современной лыжной обуви.

Новые лыжные мази и парафины для лыжников-гонщиков олимпийского класса, дифференцировка температурного режима, учет влажности, состояния снежного покрова, других внешних факторов.

#### *Самостоятельная работа*

По результатам инструментального тестирования упругих свойств лыж построить график распределения давления на лыжи и сделать заключение о степени соответствия (пригодности) лыж конкретному лыжнику, дать рекомендации о целесообразности использования тестируемых лыж с учетом весоростовых данных спортсменов.

Изучить характеристики новых моделей лыж, палок, лыжной обуви, мази, парафинов, в том числе по материалам публикаций фирм-производителей (каталоги, проспекты, сайты Интернета и др.).

### **Тема 6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков**

#### *Практическое занятие*

Спортивные сооружения для лыжников-гонщиков: лыжные трассы, базы (изучены на II курсе), стадионы, комплексы/центры, лыжные туннели с искусственным снегом. Лыжные и лыжероллерные трассы как основные спортивные сооружения лыжника-гонщика. Выбор местности, нивелирование, прокладка, оборудованность, освещение трасс, регулярная подготовка и уход. Учет прочности льда при вынужденной прокладке трасс через водоемы. Сооружения лыжного стадиона: трибуны для зрителей, электронное табло, телеэкраны, старто-финишный городок, оборудованные места и помещения (палатки) для судей, пресс-центр, комментаторские кабины, сооружения для телевидения, лаборатория допингконтроля, туалетные блоки, комплекс сувенирных палаток, закусочных, буфетов, кафе. Теплые раздевалки, сушилки, комнаты отдыха, душевые для спортсменов, тренеров, сотрудников сервисгрупп на лыжном



стадионе. Помещения для подготовки лыж, оборудованные вытяжками и вентиляторами, а также мастерские для мелкого ремонта инвентаря. Требования к расположению лыжных трасс по отношению к лыжному стадиону, обеспечение наибольших возможностей для наблюдения за ходом соревнований зрителями на трибунах стадиона.

Архитектурно-строительные особенности лыжного центра/комплекса: жилой фонд, обеспечение питанием, спортивные залы, вспомогательные помещения (раздевалки, сушилки, комнаты отдыха, массажные, душевые, бани, парикмахерские), помещения для подготовки лыж, хранения и ремонта инвентаря, игровые и тренажерные площадки, лыжные/лыжероллерные/кроссовые/имитационные трассы. Требования к территориально-климатическим условиям местности для сооружения лыжного центра/комплекса.

Оборудование лыжных туннелей с искусственным снегом, технология консервирования естественного снега для проведения тренировок/соревнований на лыжах в бесснежный период подготовки.

### ***Самостоятельная работа***

Посетить лыжные спортивные сооружения. Ознакомиться с оборудованием и функционированием стационарных лыжных трасс, лыжных центров/комплексов, лыжных туннелей с искусственным снегом, котлованов для хранения естественного снега, используя материалы публикаций, в том числе проспекты, каталоги, соответствующие сайты Интернета.

## **РАЗДЕЛ 8. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС**

### **Тема 8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах**

#### ***Лекция***

Реализация многолетней подготовки лыжников-гонщиков через систему спортивных школ различных категорий: ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ как образовательных учреждений дополнительного образования детей России. Этапы многолетней подготовки занимающихся в спортивных школах: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Возрастная зона высших спортивных достижений в лыжных гонках. Задачи спортивных школ на разных этапах подготовки.

Структура руководства спортивной школой. Функциональные обязанности должностных лиц. Врачебный контроль за занимающимися.

Содержание основных разделов примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ. Модель-схема многолетней подготовки.

Возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки, условия перевода лыжников-гонщиков на следующий этап. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки.

### ***Практическое занятие***

Критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки: спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклических средств, количество соревнований на разных этапах подготовки. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ; основные положения содержания примерной программы «Лыжные гонки» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва; критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки. Ознакомиться с деятельностью спортивных школ, организацией и содержанием работы в различных группах.

## **Тема 8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков**

### ***Лекция***

В подготовке юных лыжников-гонщиков необходимо учитывать следующие возрастные закономерности развития: 1) генетическую обусловленность степени природного дарования и предрасположенности к избранному виду спорта; 2) высокую чувствительность организма к тренировочным нагрузкам в период биологического созревания; 3) генетическую обусловленность различий в функциональной реакции организма на одну и ту же физическую нагрузку; 4) наличие сенситивных (благоприятных) периодов развития отдельных физических качеств; 5) гетерохронность (неравномерность) возрастного развития различных органов и систем организма.

Интенсивные возрастные изменения в организме занимающихся лыжными гонками в процессе многолетней подготовки в спортивных школах. Достижение биологической зрелости только с выходом на заключительный этап – высшего спортивного мастерства. Возрастная динамика работоспособности внутренних органов, развития двигательных качеств, формирования мышечной массы. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала, перспективы дальнейшего совершенствования метаболических процессов обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

### ***Практическое занятие***

Любая физиологическая функция и каждый процесс в организме человека по происхождению – генетические, т.е. они запрограммированы совокупностью унаследованных генов. Познание жизненно важных возрастных закономерностей совершенствования организма, генетического потенциала резервов организма, эффективная реализация их в процессе многолетней спортивной подготовки – основа профессионального мастерства специалиста,

работающего с юными лыжниками. Умелое следование на практике возрастным законам развития организма – фундаментальная основа спортивных достижений в лыжных гонках.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить приоритетные закономерности развития организма как основу построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Разобраться в сущности спорта, создающего уникальные условия для полноценной реализации генетического потенциала резервов организма через многолетнее целенаправленное выполнение напряженной физической нагрузки.

### **Тема 8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников**

#### ***Лекция***

Совпадение возраста занимающихся лыжными гонками в спортивных школах с периодом высокоактивного биологического созревания, когда организм достигает биологической зрелости. Три фазы биологического созревания: 1) превращение ребенка в подростка, 2) превращение подростка в юношу/девушку, 3) превращение юноши/девушки в мужчину/женщину. Общая характеристика ускоренного, замедленного и среднего типов биологического развития.

#### ***Практическое занятие***

Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания. Влияние биологического возраста на характер происходящих в организме функционально-структурных изменений, их величину и направленность, на динамику показателей физического развития, на биоэнергетические факторы, определяющие спортивный результат в лыжных гонках. Методика примерной оценки биологического возраста, характерные признаки проявления степени биологической зрелости.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить фазы биологического созревания, общую характеристику ускоренного, замедленного и нормального типов биологического развития, возможные несоответствия между паспортным и биологическим возрастом.

Выполнить задания по овладению методикой примерной оценки биологического возраста по вторичным половым признакам.

### **Тема 8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств**

#### ***Лекция***

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки с учетом сенситивных (чувствительных, благоприятных) периодов развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Выносливость – приоритетное двигательное качество лыжников-гонщиков, наиболее благоприятный возрастной период ее развития. МПК как биологический критерий выносливости, возраст достижения индивидуального максимума и наибольшего естественного прироста этого показателя.

Возрастное развитие скелетных мышц и двигательной функции. Закономерности возрастного развития моторики и техническая подготовка юных лыжников.

### *Практическое занятие*

Выделение в процессе возрастного развития периодов, особо чувствительных к определенным тренировочным нагрузкам, когда происходит наибольший естественный прирост конкретного физического качества и обеспечивающего его функционального показателя.

Наиболее благоприятный возраст развития базового качества лыжника-гонщика – выносливости и аэробного энергетического потенциала. Показатели естественного среднегодового прироста МПК у лыжников-гонщиков в период активного биологического развития. Методические приемы построения тренировки лыжников-гонщиков этого возраста.

Специфика овладения техникой передвижения на лыжах с учетом колебательного характера возрастного развития двигательных функций.

### *Самостоятельная работа*

Изучить оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Обратить особое внимание на благоприятный возрастной период развития выносливости как приоритетного двигательного качества лыжника-гонщика.

Освоить наиболее чувствительный период развития двигательной функции для эффективного совершенствования технической подготовленности.

## **Тема 8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки**

### *Лекция*

Значение оптимальной последовательности и продолжительности использования нагрузок различной энергетической направленности по этапам многолетней тренировки. Преобладание на начальных этапах подготовки физической нагрузки в относительно медленных – аэробных режимах. Увеличение удельного веса нагрузок, требующих все более мощных энергетических источников на этапах спортивного совершенствования и особенно – высшего спортивного мастерства.

### *Практическое занятие*

Общая схема распределения нагрузки различного биоэнергетического содержания в процессе тренировочного цикла на каждом этапе многолетней подготовки. Последовательный переход от самых медленных биоэнергетических режимов к более скоростным.

Разбор методов тренировки, обеспечивающих последовательность совершенствования различных энергетических возможностей лыжников-гонщиков.

Биологические основы мощности и емкости каждого топливного источника. Последовательное использование сначала емкостной нагрузки, а затем тренировок, стимулирующих мощностную составляющую каждого биоэнергетического режима.

Универсальность выявленных закономерностей развития механизмов биоэнергетического обеспечения соревновательной деятельности в лыжных гонках, отсутствие различий по половой принадлежности занимающихся.

### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой практической реализации выявленных закономерностей в последовательности развития характерных для лыжников-гонщиков биоэнергетических источников обеспечения двигательной деятельности в процессе многолетней подготовки. Осмыслить целесообразность физических нагрузок анаэробного энергообеспечения только на заключительных этапах подготовки.

## **Тема 8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках**

### ***Лекция***

Степень проявления наследственных факторов и тренирующих воздействий на разных этапах многолетней подготовки. Значение для спорта высших достижений генетического потенциала, природной одаренности, степени соответствия индивидуальной генетической предрасположенности конкретного спортсмена избранному виду спорта. Роль генетического фактора в возможности достижения лыжником-гонщиком спортивных результатов мировой элиты. Генетическая предрасположенность – основа индивидуализации подготовки высококвалифицированного лыжника-гонщика на заключительном этапе многолетней подготовки.

### ***Практическое занятие***

Генетическая предрасположенность и соответствие тренировочных нагрузок морфологическим и функциональным особенностям организма в каждом периоде возрастного развития. Адекватные тренирующие воздействия – основа эффективной реализации природных способностей, раскрытия спортивного таланта в спорте высших достижений. Потребность в труде, жажда систематических, целенаправленных тренировок, требующих максимального проявления усилий, как главные признаки истинного спортивного таланта лыжника-гонщика.

### ***Самостоятельная работа***

Осмыслить значение индивидуальной генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках, актуальность адекватных тренирующих воздействий на раскрытие природных способностей, приоритет трудолюбия как признак истинного спортивного таланта.

## **Тема 8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц**

### ***Лекция***

Физиологические процессы, обеспечивающие реализацию основного биологического назначения женского организма – способность к деторождению, продолжению рода. Оптимальное состояние организма лыжниц-гонщиц как проявление совершенства его адаптационных возможностей, связанных прежде всего с естественной биологической

циклическостью. Спортивные достижения лучших спортсменов мира в различные фазы биологического цикла. Физиологичность биологического цикла как основа реализации двигательной-функциональной одаренности, высокого духовного потенциала, огромной работоспособности лыжниц.

Повышенная утомляемость, нежелание тренироваться, плохое самочувствие, неуравновешенность поведения, раздражительность как признаки обязательного дифференцирования физической нагрузки в период наиболее ответственной фазы биологического цикла – менструальной. Болезненные симптомы, требующие отмены тренировок и соревнований до окончания негативных проявлений.

### ***Практическое занятие***

Методика коррекции физической нагрузки лыжниц-гонщиц при отклонениях в физиологичности биологического цикла: 1) сокращение или полное исключение скоростно-силовых упражнений с сильным натуживанием и сотрясением тела; 2) снижение общей интенсивности тренировочной нагрузки, исключение скоростной работы; 3) уменьшение общего объема нагрузки; 4) освобождение от тренировки. Предотвращение отрицательного воздействия занятий лыжными гонками на уникальную биологическую функцию женского организма – деторождение – главная задача в работе с лыжницами.

Использование анкетирования для получения первичных сведений о характере течения биологического цикла у юных лыжниц-гонщиц, фиксация в разделе «Самоконтроль» дневника тренировок продолжительности всего биологического цикла и его первой фазы, имеющих при этом отклонений и болезненных симптомов.

### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой коррекции тренировочной нагрузки лыжниц-гонщиц с учетом степени проявления отклонений в физиологичности биологического цикла, защитить самостоятельно откорректированные планы тренировок.

## **Тема 8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках**

### ***Лекция***

Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки.

Оперативные планы тренировок: на одно занятие, на один тренировочный день, на микроцикл. Типы микроциклов – развивающий, поддерживающий, восстанавливающий. Характерные особенности.

Текущие планы тренировок: на этап, период годичного цикла, на тренировочный год, т.е. на мезо- и макроциклы. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный мезоциклы. Задачи мезоциклов разных типов.

Перспективное планирование: на этап многолетней подготовки, на весь период многолетней подготовки, на четырехлетний олимпийский цикл.

### ***Практическое занятие***

Типовая структура и содержание тренировочного занятия с учетом решаемых задач. Разбор тренировочных микроциклов разного типа. Структура и содержание разновидностей мезоциклов. Перспективное планирование тренировки для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах.

Овладение основами разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить характерные особенности оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков, методику подготовки документов планирования.

Разработать и защитить самостоятельно разработанные планы на тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, период многолетней подготовки или олимпийский цикл.

## **Тема 8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки**

### ***Лекция***

Использование основных, общеподготовительных и специальноподготовительных средств в процессе многолетней подготовки, изменение их соотношения на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Увеличение основных и специально-подготовительных упражнений с ростом спортивной квалификации.

Динамика соотношения равномерного переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки, преобладающие периоды использования круговых и игровых тренировок.

Перераспределение основных, специальноподготовительных, общеподготовительных средств подготовки и методов их выполнения у лыжников-гонщиков с ростом квалификации с целью повышения специфичности их адаптации к соревновательной деятельности, соответствующей более высокому уровню подготовленности.

Обоснование целесообразности приоритетного использования равномерного и переменного методов на ранних этапах многолетней подготовки. Внедрение в подготовку методов, совершенствующих скоростные качества, с вступлением лыжников в этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Динамика использования упражнений, сгруппированных по принципу преимущественного воздействия на развитие отдельных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), в процессе многолетней подготовки.

### ***Практическое занятие***

Овладение навыками подбора основных, специальноподготовительных и общеподготовительных средств в их оптимальном соотношении с учетом этапа многолетней подготовки.

Специфика практической реализации многочисленных разновидностей равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, игровых и круговых тренировок на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания по распределению тренировочных средств и методов их выполнения в процессе многолетней подготовки, обосновать их примерное процентное соотношение на разных этапах.

## **Тема 8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь**

### ***Лекция***

Содержание физической, технической, тактической, психологической подготовленности лыжников-гонщиков.

Физическая подготовка – наиболее важный, стержневой компонент спортивной тренировки в лыжных гонках. Общая и специальная физическая подготовка, динамика соотношения в процессе многолетней подготовки.

Задачи технической подготовки, вклад в становление спортивного мастерства лыжника-гонщика.

Тактика соревновательной деятельности на спринтерских, коротких, длинных, марафонских и сверхмарафонских дистанциях, в соревнованиях с интервальным и общим стартом, при неблагоприятных погодных условиях.

Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика, регулирование психического состояния в экстремальных условиях естественной природной среды, психическая устойчивость к перенесению характерных для лыжников длительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Взаимосвязь видов подготовки, вклад физической, технической, тактической и психологической подготовки в спортивные достижения лыжников-гонщиков разной квалификации.

Модельные характеристики уровня физической подготовки, нормативы по общей и специальной подготовке у лыжников разной квалификации в педагогическом тестировании.

Варианты распределения сил, приемы ведения спортивной борьбы с учетом длины дистанции, вида старта, внешних условий проведения соревнований. Тактика обгона, финиша, многотуровых соревнований.

Экономизация двигательной деятельности как объективный показатель технической подготовленности лыжника-гонщика.

Характерные психологические состояния, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.



### ***Практическое занятие***

Физическая подготовка как процесс целенаправленного развития физических качеств и формирования специфичной для лыжников-гонщиков структуры. Содержание разносторонней и целенаправленной общей физической подготовки лыжника-гонщика. Методические приемы реализации специальной физической подготовки.

Зависимость степени реализации уровня физической подготовленности лыжника в соревновательной деятельности от его технического состояния, т.е. уровня овладения способами передвижения на лыжах. Объективная оценка технической подготовленности по экономичности двигательной деятельности.

Тактическая подготовленность лыжника-гонщика как обеспечение рационального использования его физической, технической, психологической подготовленности для достижения цели, поставленной в конкретном соревновании. Содержание тактической подготовленности.

Психологическая подготовка как часть воспитательного процесса. Цель психологической подготовки – формирование и совершенствование нравственных качеств, развитие личности спортсмена путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе тренировочно-соревновательной деятельности, интегрального воздействия семьи, учебного и спортивного коллективов, а также путем самовоспитания.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание физической, технической, тактической, психологической подготовленности лыжников-гонщиков. Вклад видов подготовки в спортивные достижения спортсменов разной квалификации.

Освоить методические приемы совершенствования общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности в лыжных гонках.

## **Тема 8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки**

### ***Лекция***

На всех этапах многолетней подготовки к вершинам спортивного мастерства наиважнейшие общепедагогические задачи – это формирование гармонично развитой личности; воспитание у лыжников-гонщиков таких социально значимых нравственных норм, как дисциплинированность, честность, критическое отношение к себе, стремление к самосовершенствованию, патриотизм, гуманизм; соблюдение спортсменом норм нравственности по отношению к себе, тренеру, специалистам, обеспечивающим подготовку. Развитие личности лыжника-гонщика и роль коллектива, в котором он тренируется; система межличностных отношений в этом коллективе, формирование спортивного коллектива единомышленников, устремленных к достижению олимпийских вершин.

Роль личности тренера, его духовного потенциала, общей культуры, степени профессионализма, педагогического такта, требовательности к себе, потребности в самосовершенствовании и пополнении знаний, творческих способностей в формировании нравственных убеждений, нравственных

ценностей, норм нравственности. Соответствие требований к ученикам реальным действиям, поступкам тренера.

### ***Практическое занятие***

Мотивация как побуждение, вызывающее активность занимающегося и определяющее ее направленность. Мотивация спортивной деятельности – это особое состояние личности спортсмена, формируемое в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей достижения максимально высокого на данный момент спортивного результата. Мотивы, преобладающие на начальных этапах многолетней подготовки. Осознанные формы мотивов – убеждения, ценностные ориентации, чувство долга и патриотизма, доминирующие у более квалифицированных лыжников. Формирование мотивационной основы своих учеников. Мотивация, усиленная волевыми качествами и спортивным характером, – важный фактор успеха в занятиях лыжными гонками.

### ***Самостоятельная работа***

Освоить приемы формирования гармонично развитой личности, нравственных убеждений и ценностей, норм нравственности, мотивации, волевых качеств, спортивного характера у лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки.

## **Тема 8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации**

### ***Лекция***

Программа «Лыжные гонки» для спортивных школ об организационно-методических особенностях учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. Выделение в 5-летнем периоде подготовки двух этапов: начальной спортивной специализации (1 и 2-й годы) обучения, углубленной спортивной специализации (3-5-й годы обучения).

Преимущественная направленность тренировки, преобладающие физические нагрузки на этапе начальной спортивной специализации – планомерное увеличение объема без форсирования интенсивности.

Упражнения, доминирующие на этапе углубленной специализации, их направленность на развитие специальной выносливости.

Эффективность тренировки на этапе начальной спортивной специализации как поиск рационального сочетания занятий по овладению техникой способов передвижения на лыжах с целенаправленной физической подготовкой. Сочетание упражнений из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр со специально-подготовительными средствами. Чрезмерное увеличение объема специальных средств подготовки – это относительно быстрый рост спортивных результатов, отрицательно влияющий на дальнейшее становление спортивного мастерства.

Совпадение этапа углубленной спортивной специализации с периодом активного формирования всех функциональных систем организма, обеспечивающих работоспособность лыжников-гонщиков. Увеличение удельного веса специальной подготовки, совершенствование технико-тактических способностей, овладение умением оперативно решать

двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований, – основные направления подготовки на этом этапе.

### ***Практическое занятие***

Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения на этапах начальной и углубленной специализации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки.

Допустимые показатели общего объема циклической нагрузки, объема лыжной и лыжероллерной подготовки, объема бега, ходьбы, имитации по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.

Овладение навыками планирования нагрузки по периодам годичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации и на весь 5-летний период подготовки.

### ***Самостоятельная работа***

Разработать тренировочные планы для лыжников-гонщиков, занимающихся на этапах начальной и углубленной специализации, используя рекомендуемые показатели тренировочной нагрузки примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ.

## **Тема 8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками**

### ***Лекция***

Воздействие внешних природных факторов, в числе которых чаще низкая, а иногда и достаточно высокая температура воздуха, ветер различной силы и направления, повышенная влажность, солнечные воздействия, повышенная сложность рельефа лыжных трасс, резко изменяющееся состояние снежного покрова во время тренировочно-соревновательной деятельности, на организм лыжника-гонщика. Меры предупреждения травм: переохлаждения, обморожения, потертостей, повреждения суставов и связок, ушибов, переломов, травмирования сетчатки глаз в результате усиливающихся на снегу солнечных воздействий.

### ***Практическое занятие***

Основные причины возникновения травм, меры их предупреждения: регулярная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям низкой температуры, ветра, влажности; качественная подготовка мест занятий, особенно сложных, закрытых спусков; строгое соблюдение последовательности и постепенности в обучении и тренировке с учетом двигательной-функциональной подготовленности занимающихся; соответствие сложности рельефа лыжных трасс квалификации лыжника-гонщика; своевременная коррекция тренировочной нагрузки в неблагоприятных погодных условиях; качественная подготовка лыжного инвентаря, своевременное устранение неисправностей; соответствие одежды реально сложившимся погодным условиям проведения тренировок и соревнований, использование защитных средств, принятие дополнительных мер предосторожности в сильный снегопад, при плохой видимости в связи с ранним наступлением сумерек из-за ограниченной продолжительности светового дня в зимнее время года, а также в морозную, ветреную, яркую солнечную погоду;

оптимальный размер лыжной обуви, регулярное просушивание и выход на очередное занятие только в сухих лыжных ботинках; соблюдение установленных температурных норм проведения тренировок и соревнований.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить наиболее распространенные травмы при занятиях лыжными гонками, основные причины их возникновения. Владеть методикой реализации на практике мероприятий по их предупреждению в течение всего многолетнего процесса подготовки лыжников-гонщиков.

## **Тема 8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков**

### ***Лекция***

Повышение тренированности и активное воздействие на интенсивность восстановительных процессов – необходимые факторы достижения высоких спортивных результатов и своевременного вхождения в спортивную форму к главным стартам. Процесс восстановления – это закономерная реакция организма на утомление после выполненной нагрузки. Связь быстроты восстановления лыжника-гонщика с количественно-качественными показателями тренировочных и соревновательных воздействий. Специфика проявления восстановительных способностей непосредственно в соревновательной деятельности.

Фазовая динамика работоспособности во время восстановления: снижение работоспособности, суперкомпенсация и возвращение к исходному уровню.

Общая характеристика педагогических, физических, гигиенических, медико-биологических и психологических средств восстановления лыжников-гонщиков.

Относительно избирательное и комплексное использование средств восстановления и повышения работоспособности. Реализация индивидуальных восстановительных способностей по ходу соревнований на пересеченных лыжных трассах.

### ***Практическое занятие***

Содержание педагогических средств восстановления и повышения работоспособности, направленных на рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение тренировочных нагрузок различной биоэнергетической направленности, эффективное сочетание нагрузки и отдыха, своевременную коррекцию тренировочной программы с учетом переносимости нагрузки (по функциональным показателям).

Использование физических средств восстановления в виде гидро-, вибро- и термовоздействий, многочисленных разновидностей массажа.

Рациональный образ жизни и режим, отказ от вредных привычек, спокойный и глубокий ночной сон как гигиенические средства достижения высокого уровня работоспособности и восстановления.

Применение медико-биологических средств восстановления. Требования к использованию только разрешенных фармакологических воздействий на организм, их назначение и дозировка только врачом.

Методика психолого-педагогических воздействий словом через убеждение, внушение, создание уверенности в своих силах. Аутогенные, психорегулирующие, идеомоторные тренировки. Аппаратурные средства восстановления успокаивающего и мобилизующего характера: прослушивание музыки, просмотр фильмов, сюжетов и др.

Методика тестирования восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание, овладеть методическими приемами использования педагогических, физических, гигиенических, медико-биологических и психологических средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков. Обратить особое внимание на условия применения фармакологических воздействий на организм, обеспечение их допинговой чистоты.

Подготовить к защите отчеты по тестированию и оценке восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях.

### **Тема 8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков**

#### ***Лекция***

Модельные характеристики – это количественные значения показателей физической, технико-тактической, психологической подготовленности, функциональной производительности, обеспечивающие лыжникам-гонщикам достижение спортивных результатов мирового уровня. Сравнение индивидуальных значений с модельными для оценки степени соответствия двигательной-функциональной подготовленности спортсмена специфичным требованиям лыжных гонок, их использование для коррекции и оптимальной индивидуализации тренировочного процесса.

Периодическая коррекция модельных характеристик лыжников-гонщиков мирового класса с учетом постоянного роста спортивных результатов, прогресса в спорте и инноваций в методике спортивной подготовки.

#### ***Практическое занятие***

Высокие функциональные возможности – базовый показатель готовности лыжника-гонщика к высшим спортивным достижениям. Разбор модельных характеристик МПК, максимального кислородного долга, максимальных величин накопления лактата, других показателей у высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

Реализация физической и функциональной подготовленности лыжников-гонщиков в зависимости от наличия соответствующих психологических свойств личности, в числе которых эмоциональная устойчивость, умение терпеть нередко возникающие во время соревнований неприятные ощущения, самостоятельность, самодисциплина, честолюбие, уверенность, высокая степень мотивации на достижение спортивного успеха.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить известные количественные показатели модельных характеристик лыжников-гонщиков олимпийского класса, обратить особое внимание на

психологические свойства личности как важнейший компонент реализации двигательного-функциональной подготовленности в высшие спортивные достижения.

## **Тема 8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам**

### ***Лекция***

Многогранность и приоритетные направления профессиональной деятельности тренера по лыжным гонкам. Знания и способность к их творческой реализации на практике – решающие факторы мастерства и результативности работы тренера. Сформированность тренера как духовно богатой, нравственно совершенной личности, способность своими убеждениями влиять на мысли, чувства и поведение спортсмена.

Тренер – непосредственный творец тренировочного процесса, творческий интерпретатор всей совокупности научных исследований и передового практического опыта в области лыжного и других родственных ему видов спорта. Специфика работы тренера по лыжным гонкам в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимнее время года.

Соотношение научно-методических, нормативных рекомендаций и творчества в деятельности тренера. Интуиция тренера как проявление уровня развития научно-педагогического мышления, его способность действовать нестандартно с учетом индивидуальных качеств личности, сильных сторон подготовленности ученика.

Постоянное самообразование – одна из основных форм повышения квалификации тренера. Индивидуальные и коллективные формы самообразования. Возможности Интернета в повышении профессионального самообразования не только тренера, но и занимающихся у него спортсменов.

### ***Практическое занятие***

Дополнительные трудности тренерской деятельности в естественных природных условиях. Современный тренер как человек широко образованный, творчески и критически мыслящий, вполне способный на ответственные и взвешенные самостоятельные суждения/действия, владеющий собственной стратегией организации, построения и всестороннего обеспечения тренировочного процесса, активный потребитель разносторонней научной информации, тонкий психолог и менеджер, просчитывающий всевозможные нюансы спортивной карьеры и личной жизни своего талантливого ученика. Потребность тренера в тесном сотрудничестве и взаимодействии со спортсменом, спортивным врачом, массажистом, специалистами по научному и сервисному обеспечению, работниками других сфер обеспечения подготовки – одно из важнейших условий достижения высокой эффективности тренировочного процесса, минимизации ошибок и просчетов.

### ***Самостоятельная работа***

Освоить основные требования к личности тренера, направления его профессионально-педагогической деятельности в процессе формирования нравственно совершенного спортсмена высокого класса.

Разработать программу интеллектуального и профессионального самообразования будущего молодого специалиста.

Овладеть методическими приемами преодоления специфичных трудностей, обусловленных работой в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимнее время года.

## **РАЗДЕЛ 9. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок**

#### *Лекция*

Основные направления научно-исследовательской работы в области теории и методики лыжных гонок:

- инновационный подход к совершенствованию методики тренировки лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки;
- специфика соревновательной деятельности лыжников-гонщиков в новых олимпийских дисциплинах;
- техника передвижения на лыжах и методика овладения ею (предпочтение отдают исследованию коньковых ходов);
- современные технологии индивидуального подбора и подготовки лыжного инвентаря;
- исследование эффективности занятий лыжами для оздоровления различных групп населения, современные направления лыжной подготовки инвалидов;
- современные средства восстановления и повышения работоспособности лыжников-гонщиков;
- специфика технико-тактической подготовки лыжников к соревновательной деятельности в новых олимпийских дисциплинах, проводимых в многотуровом режиме и с использованием массового старта;
- особенности психологической подготовленности лыжников-гонщиков к современным соревновательным условиям;
- разработка новых тренажеров, соответствующих специфике функционально-двигательной деятельности в современных лыжных гонках;
- исторические исследования.

#### *Практическое занятие*

Ознакомление с современными научными инструментами, аппаратурой, приборами, тренажерно-исследовательскими стендами, педагогическими, медико-биологическими, биомеханическими, метеорологическими методами исследования в лыжных гонках.

Использование современной автоматической контрольно-измерительной аппаратуры, оптикоэлектронного оборудования, персональных компьютеров, других технических устройств. Возможности современной компьютерной техники, включая Интернет.

### ***Самостоятельная работа***

Творчески осмыслить основные направления современных научных исследований в области теории и методики лыжных гонок. Выделить наиболее привлекательные, интересные проблемы, соответствующие избранной теме выпускной квалификационной работы.

#### **Тема 9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита**

##### ***Практическое занятие***

Требования к выбору темы, разработке плана, подбору литературы, определению цели и задач, выбору методов исследования, контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований, обработке экспериментальных данных, составлению таблиц, графиков, схем, рисунков, распределению материала по главам и разделам, литературному, художественному и библиографическому оформлению законченной работы, включая выполнение требований к размерности шрифта, межстрочного интервала, размеру полей.

Методика выполнения выпускной квалификационной работы, ее соответствие установленным требованиям. Заслушивание и разбор сообщений студентов по разделам выполняемых ими выпускных квалификационных работ, анализ недостатков, пути их устранения.

Основные разделы содержания доклада при апробации и итоговой защите: краткое обоснование актуальности избранной темы, раскрытие задач, методов и организации исследования, сжатая форма изложения основных результатов, формулировка выводов, изложение рекомендаций по внедрению их в практику.

Требования к выбору иллюстративного материала для апробации и итоговой защиты, соответствие таблиц и рисунков материалу доклада.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить выпускную квалификационную работу в полном соответствии с установленными требованиями. Обсудить с рецензентом выявленные недостатки, исправить принятые автором замечания. Подготовить доклад и иллюстрации к нему для апробации и итоговой защиты.



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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки».

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 1 курса (зачёт)**

1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта.
2. Этапы развития олимпийских дисциплин лыжных гонок.
3. Динамика олимпийской программы в соревнованиях мужчин и женщин.
4. Лыжные гонки – наиболее популярный в мире зимний олимпийский вид спорта.
5. Характеристики новых лыжегоночных олимпийских дисциплин.
6. Режим проведения, особенности организации и судейства соревнований в индивидуальном и командном спринтах, в лыжной комбинации – дуатлоне.
7. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков на зимних Олимпийских играх и чемпионатах мира.
8. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках.
9. Общая характеристика явлений природы, воздействующих на структуру снежного покрова.
10. Понятие о коэффициентах трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом.
11. Вариативность условий скольжения в различных погодных условиях.
12. Наиболее выраженные разновидности условий скольжения.
13. Зависимость скорости передвижения на лыжах от условий скольжения.
14. Способы тестирования качества скольжения и сцепления лыж со снегом.
15. Основные характеристики рельефа лыжной трассы.
16. Методика расчета показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс.
17. Сочетание компонентов рельефа на различных лыжных трассах.
18. Основные двигательные действия лыжника-гонщика.
19. Способы передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения.
20. Классификация способов передвижения на лыжах.

21. Лыжные ходы как основа техники лыжника-гонщика, признаки их классификации.
22. Причины внедрения в физкультурно-спортивную практику коньковых лыжных ходов.
23. Техника подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей.
24. Обоснование разделения соревновательных упражнений лыжника-гонщика по стилю передвижения: классический и свободный.
25. Техническая подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период.
26. Важнейшие кинематические характеристики техники.
27. Факторы воздействия на кинематическую структуру движений лыжника-гонщика.
28. Методика измерения и расчета основных кинематических показателей.
29. Динамическая структура двигательной деятельности в лыжных гонках.
30. Причины вариативности основных динамических показателей техники.
31. Особенности кинематических и динамических характеристик в коньковых и классических лыжных ходах.

#### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 1 курса (экзамен)**

1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта.
2. Этапы развития олимпийских дисциплин лыжных гонок.
3. Динамика олимпийской программы в соревнованиях мужчин и женщин.
4. Лыжные гонки – наиболее популярный в мире зимний олимпийский вид спорта.
5. Характеристики новых лыжегоночных олимпийских дисциплин.
6. Режим проведения, особенности организации и судейства соревнований в индивидуальном и командном спринтах, в лыжной комбинации – дуатлоне.
7. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков на зимних Олимпийских играх и чемпионатах мира.
8. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках.
9. Общая характеристика явлений природы, воздействующих на структуру снежного покрова.
10. Понятие о коэффициентах трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом.
11. Вариативность условий скольжения в различных погодных условиях.
12. Наиболее выраженные разновидности условий скольжения.
13. Зависимость скорости передвижения на лыжах от условий скольжения.

14. Способы тестирования качества скольжения и сцепления лыж со снегом.
15. Основные характеристики рельефа лыжной трассы.
16. Методика расчета показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс.
17. Сочетание компонентов рельефа на различных лыжных трассах.
18. Основные двигательные действия лыжника-гонщика.
19. Способы передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения.
20. Классификация способов передвижения на лыжах.
21. Лыжные ходы как основа техники лыжника-гонщика, признаки их классификации.
22. Причины внедрения в физкультурно-спортивную практику коньковых лыжных ходов.
23. Техника подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей.
24. Обоснование разделения соревновательных упражнений лыжника-гонщика по стилю передвижения: классический и свободный.
25. Техническая подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период.
26. Важнейшие кинематические характеристики техники.
27. Факторы воздействия на кинематическую структуру движений лыжника-гонщика.
28. Методика измерения и расчета основных кинематических показателей.
29. Динамическая структура двигательной деятельности в лыжных гонках.
30. Причины вариативности основных динамических показателей техники.
31. Особенности кинематических и динамических характеристик в коньковых и классических лыжных ходах.
32. Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
33. Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь.
34. Методы и принципы воспитывающего обучения технике передвижения на лыжах.
35. Специфика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
36. Требования к обеспечению безопасности занимающихся.
37. Последовательность начального обучения способам передвижения на лыжах.
38. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
39. Формы организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

40. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.

41. Структура урока/занятия по лыжной подготовке, характеристика его частей.

42. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.

43. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам.

44. Классификация международных и всероссийских соревнований.

45. Основные документы планирования и проведения соревнований.

46. Требования к подготовке протоколов старта и результатов соревнований в различных лыжегоночных дисциплинах.

47. Возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам.

48. Определение результатов в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в традиционных эстафетах, в индивидуальном и командном спринтах, в многодневных лыжных гонках.

49. Основные этапы совершенствования лыжного инвентаря.

50. Конструктивные характеристики и упругие свойства классических и коньковых лыж.

51. Совершенствование конструкции лыжных креплений.

52. Эволюция деталей лыжной палки.

53. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника.

54. Конструктивные особенности коньковых, классических и универсальных лыжных ботинок.

55. Требования к одежде лыжника при занятиях/соревнованиях в различных природно-климатических условиях.

56. Специфика подготовки (смазки) классических лыж, требования к определению длины колодки.

57. Особенности подготовки коньковых лыж.

58. Методика визуальной и инструментальной оценки качества подготовки лыж.

59. Классификация современных лыжных мазей и парафинов.

60. Приспособления, используемые при подготовке лыж.

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 2 курса (зачёт)**

1. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося лыжами.

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

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

4. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на лыжах.

5. Содержание государственных программ по лыжной подготовке школьников младшего, среднего и старшего возрастов.

6. Внеклассная и внешкольная физическая подготовка с использованием лыж.
7. Программный материал по лыжной подготовке для студентов отделений спортивного совершенствования, основного и подготовительного, для военнослужащих.
8. Организация и содержание работы лыжных секций для школьников и студентов.
9. Условия организации и деятельность самодеятельных объединений лыжников-ветеранов.
10. Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на лыжах.
11. Эффективность использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
12. Методика дозирования оздоровительной нагрузки на лыжах с учетом характера заболевания.
13. Государственное, общественное, государственно-общественное руководство лыжной отраслью, их взаимодействие.
14. Федерация лыжных гонок России – ведущая организационная структура управления развитием лыжных гонок как олимпийским видом спорта и национальным средством оздоровления населения.
15. Структура и основные направления деятельности федерации.
16. Взаимодействие национальных органов управления лыжной отраслью с международными.
17. Бюджетные и внебюджетные источники финансового обеспечения всестороннего развития лыжных гонок.
18. Современные лыжные трассы как сложные инженерные сооружения, оборудование трасс техническими средствами срочной информации.
19. Специфика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся.
20. Классификация лыжных трасс на равнинные, слабопересеченные, пересеченные и сильнопересеченные.
21. Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных погодных условиях.
22. Экономичность как высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках.
23. Методика тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях.
24. Пульсовая стоимость – наиболее доступный для регистрации в полевых условиях и достаточно информативный показатель экономичности движений лыжника.
25. Методика системно-структурного анализа техники передвижения на лыжах.
26. Фазовая структура попеременного двухшажного классического хода.
27. Фазовый состав одновременных классических ходов.

28. Фазовый анализ техники коньковых ходов.
29. Динамика структуры движений в классических и коньковых ходах на подъемах разной крутизны и с изменением условий скольжения.
30. Причины высокой вариативности техники передвижения на лыжах.
31. Принципиальные отличия структуры движений в коньковых и классических лыжных ходах.
32. Характерные особенности техники специальных средств бесснежной подготовки лыжника-гонщика.
33. Значение и вклад технической подготовки в обеспечение спортивных достижений лыжников-гонщиков разной квалификации.
34. Динамика двигательного потенциала и эффективности его использования на разных этапах обучения.
35. Рациональный выбор способа передвижения на лыжах как внешний признак закрепления технического навыка.

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 2 курса (экзамен)**

1. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося лыжами.
2. Использование при передвижении на лыжах естественных целебных оздоровительных факторов природной среды.
3. Уникальность территориально-климатических условий нашей страны для повсеместных занятий лыжами как национальным средством оздоровления населения разного возраста и уровня подготовленности, включая инвалидов.
4. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на лыжах.
5. Содержание государственных программ по лыжной подготовке школьников младшего, среднего и старшего возрастов.
6. Внеклассная и внешкольная физическая подготовка с использованием лыж.
7. Программный материал по лыжной подготовке для студентов отделений спортивного совершенствования, основного и подготовительного, для военнослужащих.
8. Организация и содержание работы лыжных секций для школьников и студентов.
9. Условия организации и деятельность самодеятельных объединений лыжников-ветеранов.
10. Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на лыжах.
11. Эффективность использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
12. Методика дозирования оздоровительной нагрузки на лыжах с учетом характера заболевания.
13. Государственное, общественное, государственно-общественное руководство лыжной отраслью, их взаимодействие.

14. Федерация лыжных гонок России – ведущая организационная структура управления развитием лыжных гонок как олимпийским видом спорта и национальным средством оздоровления населения.

15. Структура и основные направления деятельности федерации.

16. Взаимодействие национальных органов управления лыжной отраслью с международными.

17. Бюджетные и внебюджетные источники финансового обеспечения всестороннего развития лыжных гонок.

18. Современные лыжные трассы как сложные инженерные сооружения, оборудование трасс техническими средствами срочной информации.

19. Специфика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся.

20. Классификация лыжных трасс на равнинные, слабопересеченные, пересеченные и сильнопересеченные.

21. Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных погодных условиях.

22. Экономичность как высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках.

23. Методика тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях.

24. Пульсовая стоимость – наиболее доступный для регистрации в полевых условиях и достаточно информативный показатель экономичности движений лыжника.

25. Методика системно-структурного анализа техники передвижения на лыжах.

29. Фазовая структура попеременного двухшажного классического хода.

30. Фазовый состав одновременных классических ходов.

31. Фазовый анализ техники коньковых ходов.

29. Динамика структуры движений в классических и коньковых ходах на подъемах разной крутизны и с изменением условий скольжения.

31. Причины высокой вариативности техники передвижения на лыжах.

31. Принципиальные отличия структуры движений в коньковых и классических лыжных ходах.

32. Характерные особенности техники специальных средств бесснежной подготовки лыжника-гонщика.

33. Значение и вклад технической подготовки в обеспечение спортивных достижений лыжников-гонщиков разной квалификации.

34. Динамика двигательного потенциала и эффективности его использования на разных этапах обучения.

35. Рациональный выбор способа передвижения на лыжах как внешний признак закрепления технического навыка.

36. Методика обучения на этапе закрепления техники способов передвижения на лыжах.

37. Практическая реализация принципов обучения на втором этапе формирования двигательного навыка.
38. Общая характеристика подвижных игр и игровых упражнений на лыжах.
39. Требования к организации, проведению и подведению итогов подвижных игр на лыжах.
40. Динамика численного состава главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам разной категории.
41. Общая характеристика функциональных обязанностей различных судейских бригад.
42. Способы подведения результатов командных и серии кубковых соревнований по лыжным гонкам.
43. Дифференцированный подход к выбору способа подсчета командных результатов в различных соревнованиях.
44. Причины возможных отклонений в длине соревновательных дистанций от принятых в лыжных гонках стандартов.
45. Методика расчета эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях в циклических средствах бесснежной подготовки.
46. Использование принципа эквивалентности при пересчете результатов соревнований на нестандартных по длине дистанциях в передвижении на лыжах с учетом стиля передвижения и принадлежности к полу.
47. Специальные способы оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов.
48. Универсальный относительный временной гандикап, принятый в мировой практике соревнований лыжников старшего возраста.
49. Методика подготовки единого для мужчин и женщин протокола результатов соревнований лыжников-ветеранов разного возраста.
50. Выполнение классификационных нормативов постепенно возрастающего уровня – основной мотив и стимул для регулярных занятий и целенаправленного спортивного совершенствования в лыжных гонках.
51. Значение ЕВСК в поиске одаренностей и спортивных талантов в лыжных гонках.
52. Оптимальный возраст лыжников-гонщиков по выполнению разрядных норм и требований ЕВСК, временная продолжительность достижения различных ступеней.
53. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам.
54. Рекомендации по технике безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов различной консистенции.
55. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.
56. Технология нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи, наиболее распространенные формы структур в различных погодных условиях.
57. Виды жеребьевки и методика ее проведения, подготовка стартового протокола соревнований с интервальным стартом.



58. Функциональные обязанности главного судьи, секретаря и начальника трасс при проведении простейших зачётно-нормативных соревнований.

59. Требования к выбору местности для строительства лыжной базы.

60. Оборудование лыжной базы как простейшего спортивного сооружения для лыжников-гонщиков.

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 3 курса (зачёт)**

1. Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные.

2. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом лыжника-гонщика и эффективностью его использования.

3. Степень соответствия фазовой структуры в специально-подготовительных средствах с передвижением на лыжах.

4. Оптимальное сочетание длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения на лыжах.

5. Зависимость коэффициента трения скольжения лыж от скорости передвижения в различных погодных условиях.

6. Современная методика тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости.

7. Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса.

8. Спортивная тренировка как педагогический процесс.

9. Биологическая сущность тренировки.

10. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.

11. Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.

12. Биологические закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства.

13. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке лыжников-гонщиков.

14. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений лыжника-гонщика.

15. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.

16. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.

17. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.

18. Характеристика двигательно-функциональной деятельности лыжника-гонщика в переменной тренировке.

19. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.

20. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
21. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
22. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
23. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме лыжника-гонщика.
24. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.
25. Характерные для лыжных гонок сложности в оценке интенсивности физической нагрузки по скорости.
26. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.
27. Признаки восстанавливающих, поддерживающих, развивающих физических нагрузок в лыжных гонках.
28. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 3 курса (экзамен)**

1. Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные.
2. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом лыжника-гонщика и эффективностью его использования.
3. Степень соответствия фазовой структуры в специально-подготовительных средствах с передвижением на лыжах.
4. Оптимальное сочетание длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения на лыжах.
5. Зависимость коэффициента трения скольжения лыж от скорости передвижения в различных погодных условиях.
6. Современная методика тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости.
7. Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса.
8. Спортивная тренировка как педагогический процесс.
9. Биологическая сущность тренировки.
10. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.
11. Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.
12. Биологические закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства.
13. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке лыжников-гонщиков.
14. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений лыжника-гонщика.

15. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
16. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.
17. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.
18. Характеристика двигательно-функциональной деятельности лыжника-гонщика в переменной тренировке.
19. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.
20. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
21. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
22. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
23. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме лыжника-гонщика.
24. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.
25. Характерные для лыжных гонок сложности в оценке интенсивности физической нагрузки по скорости.
26. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.
27. Признаки восстанавливающих, поддерживающих, развивающих физических нагрузок в лыжных гонках.
28. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.
29. Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.
30. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.
31. Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.
32. Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.
33. Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.
34. Виды контроля за состоянием лыжника-гонщика.
35. Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.
36. Задачи текущего контроля за состоянием лыжника-гонщика.
37. Этапный контроль за процессами долговременной адаптации организма.
38. Педагогические методы контроля.

39. Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья лыжника-гонщика.

40. Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

41. Лабораторные методы контроля за подготовленностью лыжника-гонщика.

42. Назначение и содержание спортивного дневника у лыжников-гонщиков разной квалификации.

43. Методика анализа материалов спортивного дневника.

44. Использование данных учета и контроля выполненной тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки.

45. Реализация материалов самоконтроля как проявление срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием лыжника-гонщика.

46. Анализ регистрируемых в дневнике погодных условий и варианта смазки лыж – основа овладения искусством качественной подготовки лыж для всего многообразия внешних условий.

47. Сезонность как главная специфика лыжных гонок.

48. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках.

49. Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у лыжников-гонщиков разной квалификации.

50. Задачи, средства и методы общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовительного периода тренировки.

51. Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.

52. Характеристика переходного периода тренировки лыжников-гонщиков.

53. Основные задачи и направления работы с начинающими лыжниками-гонщиками.

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

55. Планирование тренировки начинающего лыжника-гонщика.

56. Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.

57. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках.

58. Основные направления научных исследований в лыжных гонках.

59. Последовательность выполнения научно-исследовательских работ.

60. Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в лыжных гонках.

**Темы курсовых работ студентов 3 курса очной и  
заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения,  
4 курса заочной формы обучения**

1. Зарождение и развитие лыжных гонок в России.
2. Этапы развития лыжных гонок как олимпийского вида спорта.
3. Сравнительный анализ высших спортивных достижений лыжников-гонщиков разных стран.
4. Лыжные гонки – эффективное средство оздоровления человека.
5. Инновационные направления методики лыжной подготовки детей, подростков и молодежи.
6. Эффективность использования занятий лыжами для оздоровления взрослого населения.
7. Лыжная подготовка в реабилитации и социальной адаптации инвалидов по слуху и зрению.
8. Методика дозирования оздоровительной нагрузки в передвижении на лыжах с учетом характера заболевания опорно-двигательного аппарата.
9. Коррекция оздоровительной работы лыжной направленности в зависимости от уровня отставания в умственном развитии.
10. Системно-структурный анализ способов передвижения на лыжах как основа достижения технического мастерства.
11. Кинематическая структура движений в коньковых лыжных ходах.
12. Перспективы совершенствования технического мастерства в свободном стиле передвижения.
13. Кинематические характеристики современной техники классических лыжных ходов.
14. Динамические параметры способов передвижения на лыжах.
15. Экономичность двигательной деятельности как основа технического мастерства лыжника-гонщика.
16. Вариативность двигательной деятельности лыжника-гонщика в различных условиях скольжения.
17. Динамика кинематических и динамических показателей техники на пересеченном рельефе.
18. Современные методические приемы обучения технике передвижения на лыжах.
19. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период подготовки.
20. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке лыжников.
21. Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в лыжных гонках.
22. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки лыжника-гонщика.
23. Функционально-двигательное обоснование классификации упражнений, используемых в подготовке лыжника-гонщика.
24. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в лыжных гонках.

25. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках.
26. Экономичность как критерий технического мастерства лыжников-гонщиков.
27. Современные технологии подбора и подготовки лыж с учетом индивидуальных особенностей в технике выполнения способов передвижения на лыжах.
28. Эффективность использования лыжных туннелей с искусственным снегом в бесснежный период подготовки лыжников-гонщиков.
29. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
30. Инновационные направления совершенствования методики тренировки лыжников-гонщиков на разных этапах многолетней подготовки.
31. Построение многолетней тренировки лыжников-гонщиков на основе биологических закономерностей возрастного развития.
32. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств лыжника-гонщика.
33. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в лыжных гонках.
34. Значение адекватных тренирующих воздействий для эффективной реализации природных способностей лыжников-гонщиков.
35. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки.
36. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке лыжниц-гонщиц.
37. Эффективные направления коррекции тренировочной нагрузки лыжниц-гонщиц при различных отклонениях в физиологичности биологического цикла.
38. Динамика функционально-двигательной подготовленности лыжников-гонщиков в зависимости от биологического возраста.
39. Влияние индивидуальной вариативности темпов биологического созревания на спортивные достижения лыжников-гонщиков.
40. Совершенствование технической подготовленности юных лыжников-гонщиков с учетом естественного возрастного развития двигательной функции.
41. Индивидуализация подготовки квалифицированного лыжника-гонщика как основа реализации его генетического потенциала.
42. Генетическая обусловленность достижения высшего спортивного мастерства в лыжных гонках.
43. Соотношение развивающих, поддерживающих, восстанавливающих микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков разной квалификации.
44. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

45. Особенности реализации технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков в новых олимпийских дисциплинах.

46. Специфика технико-тактической деятельности лыжников-гонщиков в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.

47. Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности лыжников-гонщиков к различным соревновательным дисциплинам.

48. Повышение психологической устойчивости лыжников-гонщиков к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.

49. Методические приемы формирования гармонично развитой личности лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки.

50. Эффективные методики профилактики травм у лыжников-гонщиков.

51. Способы ранжирования квалифицированных лыжников-гонщиков.

52. Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в лыжных гонках.

53. Тенденции роста спортивных результатов и перспективы совершенствования квалификационных нормативов в лыжных гонках.

54. Инновационные направления повышения соревновательной активности лыжников-ветеранов.

55. Характерные особенности соревновательной деятельности лыжников-участников Паралимпийских игр.

56. Пути совершенствования методики тренировки в лыжных гонках инвалидов различных категорий.

57. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке лыжников-гонщиков.

58. Специфика биоэнергетического обеспечения соревновательной деятельности на пересеченных лыжных трассах.

59. Динамика метаболических процессов лыжников-гонщиков в зависимости от длины соревновательной дистанции.

60. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней подготовки.

61. Модельные характеристики функциональных возможностей лыжников-гонщиков различной квалификации.

62. Анализ возраста лыжников-гонщиков – участников чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр.

63. Мотивационная привлекательность биатлона для детей 9-10 лет.

64. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков.

65. Современные требования к подготовке лыж.

**Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО), заочной (ускоренное обучение на базе СПО) форм обучения (зачёт)**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.

2. Динамика экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.
5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 2-й категории.
6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.
7. Финансовое обеспечение соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.
8. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.
9. Лыжные и лежероллерные трассы – основные спортивные сооружения в лыжных гонках.
10. Требования к оборудованию лыжного стадиона.
11. Архитектурно-строительные особенности лыжного центра/комплекса.
12. Оборудование лыжных туннелей с искусственным снегом и котлованов для консервирования естественного снега.
13. Система многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков в спортивных школах.
14. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
15. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
16. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков в спортивных школах.
17. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них.
18. Содержание примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ.
19. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
20. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике для лыжников-гонщиков, занимающихся в спортивных школах.
21. Критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
22. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней тренировки лыжников-гонщиков.
23. Достижение биологической зрелости с вступлением лыжников-гонщиков на заключительный этап подготовки – высшего спортивного мастерства.



24. Возрастная динамика работоспособности внутренних органов, развития двигательных качеств, формирования мышечной массы лыжников-гонщиков.

25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы дальнейшего совершенствования метаболических процессов у лыжников-гонщиков.

26. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников-гонщиков.

27. Фазы биологического развития в процессе многолетних занятий лыжными гонками.

28. Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания лыжников-гонщиков.

29. Влияние биологического возраста на функционально-структурные изменения в организме, динамику показателей физического развития лыжников-гонщиков.

30. Характерные признаки проявления степени биологической зрелости лыжников-гонщиков.

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

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

33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.

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

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

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

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

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

39. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.

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

41. Разновидности текущего планирования тренировки в лыжных гонках.

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

43. Варианты перспективного планирования тренировки в лыжных гонках.

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

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

**Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО), заочной (ускоренное обучение на базе СПО) форм обучения (экзамен)**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.

2. Динамика экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.

3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.

4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.

5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 2-й категории.

6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.

7. Финансовое обеспечение соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.

8. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.

9. Лыжные и лежероллерные трассы – основные спортивные сооружения в лыжных гонках.

10. Требования к оборудованию лыжного стадиона.

11. Архитектурно-строительные особенности лыжного центра/комплекса.

12. Оборудование лыжных туннелей с искусственным снегом и котлованов для консервирования естественного снега.

13. Система многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков в спортивных школах.

14. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.

15. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.

16. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков в спортивных школах.

17. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них.

18. Содержание примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ.

19. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.

20. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике для лыжников-гонщиков, занимающихся в спортивных школах.
21. Критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
22. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней тренировки лыжников-гонщиков.
23. Достижение биологической зрелости с вступлением лыжников-гонщиков на заключительный этап подготовки – высшего спортивного мастерства.
24. Возрастная динамика работоспособности внутренних органов, развития двигательных качеств, формирования мышечной массы лыжников-гонщиков.
25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы дальнейшего совершенствования метаболических процессов у лыжников-гонщиков.
26. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников-гонщиков.
27. Фазы биологического развития в процессе многолетних занятий лыжными гонками.
28. Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания лыжников-гонщиков.
29. Влияние биологического возраста на функционально-структурные изменения в организме, динамику показателей физического развития лыжников-гонщиков.
30. Характерные признаки проявления степени биологической зрелости лыжников-гонщиков.
31. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств.
32. Вариативность возрастного развития двигательной функции как основа овладения техникой передвижения на лыжах в процессе многолетней подготовки.
33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.
34. Реализация генетического потенциала лыжников-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.
35. Фазовая структура естественного биологического цикла организма лыжниц-гонщиц.
36. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке лыжниц-гонщиц.
37. Методика коррекции тренировочной нагрузки лыжниц-гонщиц при отклонениях в физиологичности биологического цикла.
38. Использование анкетирования и дневника тренировок для получения первичных сведений о характере течения биологического цикла у лыжниц-гонщиц.

39. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.
40. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.
41. Разновидности текущего планирования тренировки в лыжных гонках.
42. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.
43. Варианты перспективного планирования тренировки в лыжных гонках.
44. Динамика соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.
45. Специфика практической реализации многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
46. Общая и специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков разной квалификации.
47. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства лыжника-гонщика.
48. Тактика соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.
49. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.
50. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).
51. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.
52. Характерные психологические состояния лыжника-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.
53. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности лыжников-гонщиков.
54. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
55. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.
56. Значение личности тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.
57. Приемы формирования гармонично развитой личности лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки.
58. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у лыжников-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.
59. Основные причины возникновения травм в лыжных гонках, меры их предупреждения.
60. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжного спорта.

### **Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса заочной формы обучения (зачёт)**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.
2. Динамика экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.
5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 2-й категории.
6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.
7. Финансовое обеспечение соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.
8. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.
9. Лыжные и лежероллерные трассы – основные спортивные сооружения в лыжных гонках.
10. Требования к оборудованию лыжного стадиона.
11. Архитектурно-строительные особенности лыжного центра/комплекса.
12. Оборудование лыжных туннелей с искусственным снегом и котлованов для консервирования естественного снега.

### **Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса заочной формы обучения (экзамен)**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.
2. Динамика экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.
5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 2-й категории.
6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.
7. Финансовое обеспечение соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.
8. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.
9. Лыжные и лежероллерные трассы – основные спортивные сооружения в лыжных гонках.
10. Требования к оборудованию лыжного стадиона.

11. Архитектурно-строительные особенности лыжного центра/комплекса.
12. Оборудование лыжных туннелей с искусственным снегом и котлованов для консервирования естественного снега.
13. Система многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков в спортивных школах.
14. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
15. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
16. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков в спортивных школах.
17. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них.
18. Содержание примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ.
19. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
20. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике для лыжников-гонщиков, занимающихся в спортивных школах.
21. Критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
22. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней тренировки лыжников-гонщиков.
23. Достижение биологической зрелости с вступлением лыжников-гонщиков на заключительный этап подготовки – высшего спортивного мастерства.
24. Возрастная динамика работоспособности внутренних органов, развития двигательных качеств, формирования мышечной массы лыжников-гонщиков.
25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы дальнейшего совершенствования метаболических процессов у лыжников-гонщиков.
26. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников-гонщиков.
27. Фазы биологического развития в процессе многолетних занятий лыжными гонками.
28. Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания лыжников-гонщиков.
29. Влияние биологического возраста на функционально-структурные изменения в организме, динамику показателей физического развития лыжников-гонщиков.

30. Характерные признаки проявления степени биологической зрелости лыжников-гонщиков.

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

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

33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.

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

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

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

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

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

#### **Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 5 курса заочной формы обучения (зачёт)**

1. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.

2. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.

3. Разновидности текущего планирования тренировки в лыжных гонках.

4. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.

5. Варианты перспективного планирования тренировки в лыжных гонках.

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

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

8. Общая и специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков разной квалификации.

9. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства лыжника-гонщика.

10. Тактика соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

11. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.

12. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).

13. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.

14. Характерные психологические состояния лыжника-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.

15. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности лыжников-гонщиков.

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

17. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.

18. Значение личности тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.

19. Приемы формирования гармонично развитой личности лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки.

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

#### **Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 5 курса заочной формы обучения (экзамен)**

1. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.

2. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.

3. Разновидности текущего планирования тренировки в лыжных гонках.

4. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.

5. Варианты перспективного планирования тренировки в лыжных гонках.

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

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

8. Общая и специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков разной квалификации.

9. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства лыжника-гонщика.

10. Тактика соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

11. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.

12. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).

13. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.

14. Характерные психологические состояния лыжника-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.



15. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности лыжников-гонщиков.
16. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
17. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.
18. Значение личности тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.
19. Приемы формирования гармонично развитой личности лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки.
20. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у лыжников-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.
21. Основные причины возникновения травм в лыжных гонках, меры их предупреждения.
22. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжного спорта.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

**а) основная литература:**

1. Баталов, А. Г. Лабораторный практикум дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки» : учебно-методическое пособие / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина, В. Г. Сенатская. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – 228 с.
2. Грушин, А. А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений : учебное пособие : рек. УМО / А. А. Грушин, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2014. – 106 с.
3. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.
4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка : Методика преподавания : учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Academia, 1999. – 208 с.
2. Баталов, А. Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А. Г. Баталов, К. Н. Спиридонов, Н. А. Храмов, А. В. Кубеев. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 503 с.
3. Вяльбе, Е. В. Правила соревнований по лыжным гонкам / Е. В. Вяльбе, И. В. Беломестнов, В. А. Григорьева, Л. В. Голубкова, Г. Г. Кадыков. – М. : ФЛГР, 2014. – 114 с.
4. Гилязов, Р. Г. История возникновения и использования лыжных мазей (обзор) : методическое пособие / Р. Г. Гилязов, М. И. Шикунов. – М. : Физическая культура, 2009. – 82 с.
5. Гилязов, Р. Г. Специализированные лыжные спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / Р. Г. Гилязов, М. И. Шикунов. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 88 с.
6. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
7. Раменская, Т. И. Контрольные вопросы и задания по технической подготовке лыжника-гонщика и определению спортивных результатов в лыжных гонках : методические разработки для преподавателей, студентов, аспирантов, слушателей ВШТ, ФПК Акад. / Т. И. Раменская. – М. : РГАФК, 1996. – 63 с.
8. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника / Т. И. Раменская. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
9. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника-гонщика / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.

10. Раменская, Т. И. Юный лыжник : учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 203 с.

11. Раменская, Т. И. Гордись, великая Россия! (К 110-летию российского лыжного спорта) / Т. И. Раменская. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

12. Раменская, Т. И. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2010. – 149 с.

13. Раменская, Т. И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2011. – 150 с.

14. Храмов, Н. А. Соревновательная деятельность высококвалифицированных лыжников-гонщиков : методические рекомендации / Н. А. Храмов, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2009. – 68 с.

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

1. <http://www.fis-ski.com>.
2. <http://www.flgr.ru>.

**г) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*– программное обеспечение дисциплины:*

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

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

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

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

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

### **3. Научная аппаратура:**

- электронный комплекс для регистрации старта, финиша и подсчета результатов в лыжных гонках «Зимний стадион 2000»;
- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR;
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi;
- дыхательный тренажер «PowerBreathe» СПОРТ;
- индивидуальный комплект оборудования для измерения скорости и коэффициента трения скольжения/качения;
- многофункциональный секундомер;
- измерительный прибор-флекстестер;
- цифровая видеокамера.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

**очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО), заочной (ускоренное обучение на базе СПО) форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2017 г. по 28 июня 2018 г., 1-2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт – 1 семестр, экзамен – 2 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 % – 19 занятий)	<i>В течение семестра</i>	5
2	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 1.2, 1.3, 1.4. раздела 1.	<i>2 неделя</i>	<i>5/ПК-8 знать</i>
4	<b>Тема 1.2. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Анализ олимпийской программы в лыжных гонках среди мужчин и женщин на I-XXII Играх (1924-2014 гг.) с выделением этапов развития лыжных гонок»	<i>2 неделя</i>	<i>5/ПК-8 уметь</i>
5	<b>Тема 1.3. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Регламент проведения лыжного спринта и специфика соревновательной деятельности в этой дисциплине»	<i>2 неделя</i>	<i>5/ПК-8 уметь</i>
6	<b>Тема 1.4. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Анализ достижений лыжников-гонщиков СССР/России – олимпийских чемпионов 1956-2014 гг.»	<i>2 неделя</i>	<i>5/ПК-8 уметь</i>
7	<b>Тема 1.4. Контрольная работа</b> «Подведение итогов Олимпийских игр и чемпионатов мира, с анализом результатов выступлений сильнейших лыжников мира»	<i>2 неделя</i>	<i>5/ПК-8 уметь</i>
8	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-</b>		

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

	<b>спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		
9	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 2.1, 2.2, 2.3. раздела 2.</b>	3 неделя	5/ПК-26 <i>знать</i>
10	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 1 «Расчёт коэффициента трения скольжения лыж на равнине»</b>	4 неделя	5/ПК-26 <i>уметь</i>
11	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 2 «Расчёт коэффициента трения качения лыжероллеров на равнинном рельефе»</b>	5 неделя	5/ПК-26 <i>уметь</i>
12	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 3 «Коррекция тренировочной нагрузки и спортивного результата на лыжероллерах с учётом коэффициента трения качения»</b>	5 неделя	
13	<b>Тема 2.2. Контрольная работа «Коррекция спортивного результата на лыжероллерах с учётом коэффициента трения качения»</b>	6 неделя	5/ПК-26 <i>уметь</i>
14	<b>Тема 2.3. Контрольная работа «Характеристика рельефа соревновательных лыжных трасс на международных соревнованиях»</b>	8 недели	5/ПК-26 <i>уметь</i>
15	<b>Тема 2.3. Лабораторная работа № 7 «Характеристика рельефа лыжных трасс по графику профиля»</b>	8 недели	5/ПК-26 <i>владеть</i>
16	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		
17	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 3.1, 3.2, 3.3. раздела 3.</b>	9 неделя	5/ПК-14 <i>знать</i>
18	<b>Тема 3.2. Контрольная работа «Кинематические показатели техники лыжника»</b>	10 неделя	5/ПК-14 <i>уметь</i>
19	<b>Тема 3.1.-3.2. Тесты действий «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах»</b>	12 неделя	5/ПК-14 <i>владеть</i>
20	<b>Тема 3.1.-3.2. Тесты действий «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»</b>	12 неделя	
21	<b>Тема 3.2. Лабораторная работа № 9 «Анализ кинематических характеристик техники лыжника»</b>	15 неделя	5/ПК-14 <i>владеть</i>
22	<b>Тема 3.2. Лабораторная работа № 11 «Расчёт коэффициента технической подготовленности»</b>	18 неделя	5/ПК-14 <i>владеть</i>
23	<b>Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
24	<b>Зачёт</b>	19 неделя	15
25	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 % – 27 занятий)	В течение семестра	10
2	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах,		

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

	<b>совершенствование технического мастерства</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.1, 4.2, 4.3. раздела 4.	24 неделя	5/ОПК-3 знать
4	Темы: 4.1, 4.2, 4.3. Контрольная работа «План-конспект тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»	30 неделя	5/ОПК-3 уметь
5	Темы: 4.1, 4.2, 4.3. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»	34 неделя	5/ОПК-3 владеть
6	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
7	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 5.1, 5.2, 5.3, 5.4. раздела 5.	35 неделя	5/ОПК-8 знать
8	Тема 5.2. Контрольная работа. Разработка «Календарного плана», «Положения о соревновании», «Программы соревнования»	36 неделя	5/ОПК-8 уметь
9	Тема 5.2. Контрольная работа. Оформление заявок, карточек участников соревнований, протоколов старта и результатов соревнований с интервальным и общим стартом, в скиатлоне, эстафете, в различных турах индивидуального и командного спринтов, многодневных лыжных гонках	37 неделя	5/ОПК-8 уметь
10	Тема 5.4. Контрольная работа «Определение спортивных результатов в командном спринте»	38 неделя	5/ОПК-8 уметь
11	Тема 5.4. Контрольная работа «Определение спортивных результатов в индивидуальном спринте»	39 неделя	5/ОПК-8 уметь
12	Тема 5.4. Контрольная работа «Определение спортивных результатов в гонке преследования с перерывом»	39 неделя	5/ОПК-8 уметь
13	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
14	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 6.1, 6.2, 6.3. раздела 6.	40 неделя	5/ПК-26 знать
15	Тема 6.1. Контрольная работа «Выбор лыжного инвентаря с учётом роста лыжника и стиля передвижения»	41 неделя	5/ПК-26 уметь
16	Тема 6.3. Разноуровневые задания творческого уровня «Выполнение задания по подготовке лыж»	43 неделя	5/ПК-26 владеть
17	Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
18	<i>Экзамен</i>	44 неделя	30
19	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Тема 1.2. Защита отчёта по анализу олимпийской программы в лыжных гонках среди мужчин и женщин на 1-51 чемпионатах мира (1924-2015 гг.) с выделением этапов развития лыжных гонок	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала 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 «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО), заочной (ускоренное обучение на базе СПО) форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2018 г. по 5 июля 2019 г., 3-4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт – 3 семестр, экзамен – 4 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение семестра</i>	15
2	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. раздела 1.	<i>2 неделя</i>	<i>5/ОПК-6 знать</i>
4	<b>Тема 1.5. Разноуровневые задания творческого уровня «Характеристика оздоровительной нагрузки с лицами различного пола и возраста (методика Хольмана, К.Купера)»</b>	<i>3 неделя</i>	<i>5/ОПК-6 уметь</i>
5	<b>Тема 1.6. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка тренировочных планов на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки (для групп начальной подготовки)»</b>	<i>4 неделя</i>	<i>5/ОПК-6 уметь</i>
6	<b>Тема 1.6. Лабораторная работа № 14 «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»</b>	<i>5 неделя</i>	<i>5/ОПК-6 уметь</i>
7	<b>Тема 1.6. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка плана-конспекта и проведение тренировочного занятия в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся»</b>	<i>6 неделя</i>	<i>5/ОПК-6 владеть</i>
8	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		
9	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС	<i>7 неделя</i>	<i>5/ПК-28 знать</i>

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

	<b>по темам: 2.4, 2.5. раздела 2.</b>		
10	<b>Тема 2.4. Лабораторная работа № 15</b> «Методика тестирования скоростности лыжной трассы и коррекции нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях»	7 неделя	5/ПК-28 уметь
11	<b>Тема 2.4. Лабораторная работа № 16</b> «Нивелирование лыжной трассы»	8 неделя	5/ПК-28 владеть
12	<b>Тема 2.5. Лабораторная работа № 17</b> «Чтение схемы, построение профиля и характеристика рельефа лыжной трассы»	9 неделя	5/ПК-28 владеть
13	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		
14	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 3.4, 3.5. раздела 3.</b>	10 неделя	5/ПК-14 знать
15	<b>Тема 3.4. Контрольная работа</b> «Контроль за технической подготовленностью лыжника-гонщика»	12 неделя	5/ПК-14 уметь
16	<b>Тема 3.4. Лабораторная работа № 18</b> «Методика тестирования экономичности техники лыжника по пульсовой стоимости»	15 неделя	5/ПК-14 владеть
17	<b>Тема 3.5. Лабораторная работа № 20</b> «Методика анализа фазовой структуры лыжных ходов по материалам кинограмм и видеозаписей»	18 неделя	5/ПК-14 владеть
18	<b>Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
19	<b>Зачёт</b>	19 неделя	20
20	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	В течение семестра	20
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.4, 4.5. раздела 4.</b>	23 неделя	5/ОПК-3 знать
4	<b>Темы: 4.4.-4.5. Контрольная работа</b> «План-конспект тренировочного занятия по закреплению заданного способа передвижения на лыжах и проведения игры»	29 неделя	5/ОПК-3 уметь
5	<b>Тема 4.4. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Проведение тренировочного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах»	31 неделя	5/ОПК-3 владеть
6	<b>Тема 4.5. Ролевая игра</b> «Проведение игрового	31 неделя	5/ОПК-3

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

	контрольного занятия направленного на закрепление двигательного действия с описанием правил проведения и подведения итогов игры»		<i>владеть</i>
7	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
8	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10. раздела 5.</b>	<i>33 неделя</i>	<i>5/ОПК-8 знать</i>
9	<b>Тема 5.6. Лабораторная работа № 21 «Определение результатов в индивидуальном комплексном зачёте и командных соревнованиях»</b>	<i>35 неделя</i>	<i>5/ОПК-8 уметь</i>
10	<b>Тема 5.7. Контрольная работа «Способы расчёта эквивалентных (равноценных) результатов на нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах беснежной подготовки и в передвижении на лыжах»</b>	<i>38 неделя</i>	<i>5/ОПК-8 уметь</i>
11	<b>Тема 5.8. Контрольная работа «Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников»</b>	<i>41 неделя</i>	<i>5/ОПК-8 уметь</i>
12	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 6.4, 6.5, 6.6. раздела 6.</b>	<i>43 неделя</i>	<i>5/ПК-26 знать</i>
14	<b>Тема 6.6. Творческое задание (создание презентации) «Спортивные сооружения для лыжников-гонщиков – лыжные базы»</b>	<i>44 неделя</i>	<i>5/ПК-26 уметь</i>
15	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
16	<i>Экзамен</i>	<i>45 неделя</i>	<i>30</i>
17	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, 5 группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2019 г. по 28 июня 2020 г., 5-6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт – 5 семестр, экзамен – 6 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	5
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.6, 4.7. раздела 4.	<i>2 неделя</i>	<b>5/ОПК-3 знать</b>
4	Теме 4.6. <b>Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Проведение занятия по совершенствованию заданного способа передвижения на лыжах, включая педагогический анализ»	<i>2 неделя</i>	<b>5/ОПК-3 уметь</b>
5	Тема 4.7. <b>Лабораторная работа № 22</b> «Сравнительная оценка экономичности различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения»	<i>3 неделя</i>	<b>5/ОПК-3 владеть</b>
6	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
7	Тема 5.11. <b>Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка документов планирования и проведения соревнований 3-й категории»	<i>5 неделя</i>	<b>5/ОПК-8 уметь</b>
8	Тема 5.11. <b>Ролевая игра</b> «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории» Тема игры: «Состав судейской коллегии и функциональные обязанности судей при проведении соревнований 3-й категории по лыжным гонкам в	<i>5 неделя</i>	<b>5/ОПК-8 владеть</b>

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

	различных олимпийских дисциплинах»		
9	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 6.7. раздела 6.</b>	6 неделя	5/ПК-26 <i>знать</i>
11	<b>Тема 6.7. Лабораторная работа № 24 «Тестирование качества скольжения лыж на соревновательной скорости»</b>	7 неделя	5/ПК-26 <i>уметь</i>
12	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. раздела 7.</b>	8 неделя	5/ОПК-3 <i>знать</i>
14	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка плана тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки с составлением комплексов упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества»</b>	11 неделя	5/ОПК-3 <i>уметь</i>
15	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки (в зимний период) по ранее разработанному плану»</b>	14 неделя	5/ОПК-3 <i>владеть</i>
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.5. раздела 7.</b>	15 неделя	5/ПК-8 <i>знать</i>
17	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 25 «Оценка интенсивности тренировочной нагрузки»</b>	15 неделя	5/ПК-8 <i>уметь</i>
18	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 26 «Расчёт показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» сторону нагрузки»</b>	16 неделя	5/ПК-8 <i>уметь</i>
19	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 27 «Методика анализа тренировочной и соревновательной нагрузки по пульсограммам»</b>	17 неделя	5/ПК-8 <i>уметь</i>
20	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 28 «Определение индивидуальной скоростно-пульсовой зависимости – пульсового коэффициента»</b>	18 неделя	5/ПК-8 <i>уметь</i>
21	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 29 «Оценка технической подготовленности лыжника-гонщика по кислородной стоимости»</b>	18 неделя	5/ПК-8 <i>владеть</i>
22	<b>Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
23	<i>Зачёт</i>	19 неделя	15
24	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>6</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	5
2	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		
3	<b>Темы 7.6.-7.7. Собеседование</b> «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный», «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля»	<i>24 неделя</i>	<i>5/ПК-13 знать</i>
4	<b>Тема 7.7. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Контрольное занятие по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика»	<i>26 неделя</i>	<i>5/ПК-13 уметь</i>
5	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.8. раздела 7.</b>	<i>27 неделя</i>	<i>5/ПК-15 знать</i>
6	<b>Тема 7.8. Контрольная работа</b> «Применение теста Купера с целью осуществления самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности»	<i>27 неделя</i>	<i>5/ПК-15 уметь</i>
7	<b>Тема 7.8. Лабораторная работа № 31</b> «Методика обработки материалов спортивного дневника»	<i>28 неделя</i>	<i>5/ПК-15 владеть</i>
8	<b>Темы 7.9.-7.10.Собеседование</b> «Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках», «Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика»	<i>30 неделя</i>	<i>5/ПК-11 знать</i>
9	<b>Тема 7.9. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка общей схемы годичного цикла тренировки для лыжников – гонщиков III разряда (1-й год тренировочного этапа) и мастера спорта (этап высшего спортивного мастерства)»	<i>33 неделя</i>	<i>5/ПК-11 уметь</i>
10	<b>Тема 7.10. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Показатели и контрольные нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, используемые при зачислении в группы на различных этапах подготовки»	<i>36 неделя</i>	<i>5/ПК-11 владеть</i>
11	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		
12	<b>Тема 9.1. Собеседование</b> «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках»	<i>38 неделя</i>	<i>5/ПК-28 знать</i>
13	<b>Тема 9.1. Реферат</b> «Современная научно-исследовательская работа в области теории и методики лыжных гонок» (по предложенным направлениям)	<i>39 неделя</i>	<i>5/ПК-28 уметь</i>
14	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.2. раздела 9.</b>	<i>40 неделя</i>	<i>5/ОПК-11 знать</i>
15	<b>Тема 9.2. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Требования к выполнению курсовой работы и методика её выполнения». Создание презентации	<i>42 неделя</i>	<i>5/ОПК-11 уметь</i>

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

16	<b>Тема 9.2. Курсовая работа</b> Защита курсовой работы	43 неделя	5/ОПК-11 владеть
17	Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
18	<b>Экзамен</b>	44 неделя	30
19	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости в различных способах передвижения при вариативности длины и частоты шагов (письменный отчет)	5
2	Решение практических задач, выполнение практических заданий по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах	10
3	Выполнение практических заданий по следующим темам: 1. Классификация физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристика зон интенсивности. 2. Показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки	5
4	Создание мультимедийной презентации по теме: «Психологические методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств»	5
5	Написание реферата по теме « Определяющие признаки систематизации упражнений, используемые в спортивной подготовке лыжника-гонщика»	5
6	Методика обработки материалов спортивного дневника по оценке и анализу выполненной тренировочной нагрузки, динамике спортивных результатов	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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



#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

##### Шкала 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 «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО), заочной (ускоренное обучение на базе СПО) форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт – 5 семестр, экзамен – 6 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	5
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС по темам: 4.6, 4.7. раздела 4.	<i>5 семестр</i>	<i>5/ОПК-3 знать</i>
4	<b>Теме 4.6. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение занятия по совершенствованию заданного способа передвижения на лыжах, включая педагогический анализ»</b>	<i>5 семестр</i>	<i>5/ОПК-3 уметь</i>
5	<b>Тема 4.7. Лабораторная работа № 22 «Сравнительная оценка экономичности различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения»</b>	<i>5 семестр</i>	<i>5/ОПК-3 владеть</i>
6	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
7	<b>Тема 5.11. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка документов планирования и проведения соревнований 3-й категории»</b>	<i>5 семестр</i>	<i>5/ОПК-8 уметь</i>
8	<b>Тема 5.11. Ролевая игра «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории»</b> <b>Тема игры: «Состав судейской коллегии и</b>	<i>5 семестр</i>	<i>5/ОПК-8 владеть</i>

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

	функциональные обязанности судей при проведении соревнований 3-й категории по лыжным гонкам в различных олимпийских дисциплинах»		
9	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 6.7. раздела 6.</b>	5 семестр	5/ПК-26 <i>знать</i>
11	<b>Тема 6.7. Лабораторная работа № 24 «Тестирование качества скольжения лыж на соревновательной скорости»</b>	5 семестр	5/ПК-26 <i>уметь</i>
12	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. раздела 7.</b>	5 семестр	5/ОПК-3 <i>знать</i>
14	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка плана тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки с составлением комплексов упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества»</b>	5 семестр	5/ОПК-3 <i>уметь</i>
15	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки (в зимний период) по ранее разработанному плану»</b>	5 семестр	5/ОПК-3 <i>владеть</i>
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.5. раздела 7.</b>	5 семестр	5/ПК-8 <i>знать</i>
17	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 25 «Оценка интенсивности тренировочной нагрузки»</b>	5 семестр	5/ПК-8 <i>уметь</i>
18	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 26 «Расчёт показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» сторону нагрузки»</b>	5 семестр	5/ПК-8 <i>уметь</i>
19	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 27 «Методика анализа тренировочной и соревновательной нагрузки по пульсограммам»</b>	5 семестр	5/ПК-8 <i>уметь</i>
20	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 28 «Определение индивидуальной скоростно-пульсовой зависимости – пульсового коэффициента»</b>	5 семестр	5/ПК-8 <i>уметь</i>
21	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 29 «Оценка технической подготовленности лыжника-гонщика по кислородной стоимости»</b>	5 семестр	5/ПК-8 <i>владеть</i>
22	<b>Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
23	<b>Зачёт</b>	5 семестр	15
24	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	10
2	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		
3	<b>Темы 7.6.-7.7. Собеседование</b> «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный», «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля»	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-13 знать</b>
4	<b>Тема 7.7. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Контрольное занятие по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика»	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-13 уметь</b>
5	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.8. раздела 7.</b>	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-15 знать</b>
6	<b>Тема 7.8. Контрольная работа</b> «Применение теста Купера с целью осуществления самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности»	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-15 уметь</b>
7	<b>Тема 7.8. Лабораторная работа № 31</b> «Методика обработки материалов спортивного дневника»	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-15 владеть</b>
8	<b>Темы 7.9.-7.10.Собеседование</b> «Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках», «Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика»	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-11 знать</b>
9	<b>Тема 7.9. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка общей схемы годичного цикла тренировки для лыжников – гонщиков III разряда (1-й год тренировочного этапа) и мастера спорта (этап высшего спортивного мастерства)»	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-11 уметь</b>
10	<b>Тема 7.10. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Показатели и контрольные нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, используемые при зачислении в группы на различных этапах подготовки»	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-11 владеть</b>
11	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		
12	<b>Тема 9.1. Собеседование</b> «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках»	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-28 знать</b>
13	<b>Тема 9.1. Реферат</b> «Современная научно-исследовательская работа в области теории и методики лыжных гонок» (по предложенным направлениям)	<i>6 семестр</i>	<b>5/ПК-28 уметь</b>
14	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.2. раздела 9.</b>	<i>6 семестр</i>	<b>5/ОПК-11 знать</b>
15	<b>Тема 9.2. Разноуровневые задания творческого уровня</b>	<i>6 семестр</i>	<b>5/ОПК-11</b>

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

	«Требования к выполнению курсовой работы и методика её выполнения». Создание презентации		<i>уметь</i>
16	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
17	<i>Экзамен</i>	<i>6 семестр</i>	<i>30</i>
18	<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	Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости в различных способах передвижения при вариативности длины и частоты шагов (письменный отчет)	5
2	Решение практических задач, выполнение практических заданий по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах	10
3	Выполнение практических заданий по следующим темам: 1. Классификация физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристика зон интенсивности. 2. Показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки	5
4	Создание мультимедийной презентации по теме: «Психологические методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств»	5
5	Написание реферата по теме « Определяющие признаки систематизации упражнений, используемые в спортивной подготовке лыжника-гонщика»	5
6	Методика обработки материалов спортивного дневника по оценке и анализу выполненной тренировочной нагрузки, динамике спортивных результатов	5

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

##### Шкала 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 «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО), заочной (ускоренное обучение на базе СПО) форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2020 г. по 31 мая 2021 г., 7-8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: зачёт – 7 семестр, экзамен – 8 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>9</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	В течение семестра	10
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Тема 4.8. Лабораторная работа № 32 «Комплексное тестирование технической подготовленности лыжников-гонщиков»</b>	1 неделя	5/ОПК-3 владеть
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
5	<b>Тема 5.12. Сообщение «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»</b>	2 неделя	5/ОПК-8 уметь
6	<b>Тема 5.12. Лабораторная работа № 33 «Подготовка сметы расходов на проведение соревнований, основные статьи расходов соревнований 2 категории»</b>	3 неделя	5/ОПК-8 владеть
7	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
8	<b>Тема 6.8. Лабораторная работа № 34 «Методика инструментального тестирования жёсткости и упругих свойств гоночных лыж»</b>	3 неделя	5/ПК-26 владеть
9	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.1. раздела 8.</b>	4 неделя	5/ПК-10 знать

<sup>9</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

11	<b>Тема 8.1. Контрольная работа</b> «Разработка модели-схемы перевода занимающихся на разных этапах многолетней подготовки»	4 неделя	5/ПК-10 уметь
12	<b>Тема 8.1.Разноуровневые задания</b> «Тестирование общей физической и специальной подготовки в группах на этапе совершенствование спортивного мастерства»	5 неделя	5/ПК-10 владеть
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.2, 8.3, 8.4, 8.5, 8.6, 8.7. раздела 8.</b>	6 неделя	5/ПК-8 знать
14	<b>Тема 8.5. Контрольная работа</b> «Определение индивидуальных показателей зон интенсивности»	9 неделя	5/ПК-8 уметь
15	<b>Тема 8.5. Разноуровневые задания</b> «Определение различных показателей внутренних и внешних параметров на различных этапах подготовки»	12 неделя	5/ПК-8 владеть
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.8, 8.9. раздела 8.</b>	13 неделя	5/ПК-11 знать
17	<b>Темы 8.8.-8.9. Контрольная работа</b> «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства»	16 неделя	5/ПК-11 уметь
18	<b>Тема 8.8.-8.9. Лабораторная работа № 35</b> «Методика планирования нагрузки по периодам годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков»	17 недели	5/ПК-11 владеть
19	<b>Тема 8.9. Лабораторная работа № 36</b> «Оценка динамики соотношения средств тренировки на различных этапах многолетней подготовки»	18 неделя	5/ПК-11 владеть
20	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
21	<b>Зачёт</b>	19 неделя	20
22	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>10</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	В течение семестра	3
2	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.10. раздела 8.</b>	21 неделя	2,5/ПК-14 знать
4	<b>Тема 8.10. Контрольная работа</b> «Тактика соревновательной деятельности на различных дистанциях»	22 неделя	4/ПК-14 уметь
5	<b>Тема 8.10. Разноуровневые задания</b> «Моделирование тактических действий в различных соревновательных дисциплинах»	22 неделя	4/ПК-14 владеть

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



6	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.11. раздела 8.</b>	23 неделя	2,5/ПК-9 <i>знать</i>
7	<b>Тема 8.11. Сообщение</b> «Умение формировать спортивную мотивацию к занятиям лыжными гонками»	23 неделя	4/ПК-9 <i>уметь</i>
8	<b>Тема 8.11. Разноуровневые задания</b> «Мотивация к занятиям лыжными гонками и её оценка по результатам анкетирования»	23 неделя	4/ПК-9 <i>владеть</i>
9	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.12. раздела 8.</b>	25 неделя	2,5/ПК-13 <i>знать</i>
10	<b>Тема 8.12. Контрольная работа</b> «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства»	28 неделя	4/ПК-13 <i>уметь</i>
11	<b>Тема 8.12. Лабораторная работа № 37</b> «Прогнозирование спортивного результата»	30 неделя	4/ПК-13 <i>владеть</i>
12	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.13, 8.14. раздела 8.</b>	31 неделя	2,5/ПК-15 <i>знать</i>
13	<b>Тема 8.14. Сообщение</b> «Общая характеристика различных средств восстановления лыжников-гонщиков»	31 неделя	4/ПК-15 <i>уметь</i>
14	<b>Тема 8.14. Лабораторная работа № 39</b> «Тестирование восстановительных способностей лыжников-гонщиков в полевых условиях»	31 неделя	4/ПК-15 <i>владеть</i>
15	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.15. раздела 8.</b>	32 неделя	2,5/ПК-13 <i>знать</i>
16	<b>Тема 8.15. Доклад</b> «Модельные характеристики лыжника-гонщика по научно-методическим публикациям»	33 неделя	4/ПК-13 <i>уметь</i>
17	<b>Раздел 9. «Основы научно-исследовательской деятельности»</b>		
18	<b>Теме 9.3. Сообщение</b> «Представление введения, первой и второй глав ВКР, анализ и систематизация»	34 неделя	4/ПК-28 <i>уметь</i>
19	<b>Тема 9.3. Доклад</b> «Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок»	35 неделя	4/ПК-28 <i>владеть</i>
20	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.4. раздела 9.</b>	36 неделя	2,5/ПК-30 <i>знать</i>
21	<b>Теме 9.4. Сообщение</b> «Представление третьей главы ВКР, выводы и практические рекомендации»	38 неделя	4/ПК-30 <i>уметь</i>
22	<b>Тема 9.4. Аprobация выпускной квалификационной работы. Доклад, презентация</b>	39 неделя	4/ПК-30 <i>владеть</i>
23	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
24	<b>Экзамен</b>	40 неделя	30
25	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Реферат по теме 8.4.</b> «Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней подготовки». Презентация по анализу соревновательной пульсограммы	15
2	<b>Реферат по теме 8.8.</b> «Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт – 7 семестр, экзамен – 8 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>11</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	20
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Тема 4.8. Лабораторная работа № 32 «Комплексное тестирование технической подготовленности лыжников-гонщиков»</b>	<i>7 семестр</i>	<b>15/ОПК-3 владеть</b>
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
5	<b>Тема 5.12. Сообщение «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»</b>	<i>7 семестр</i>	<b>15/ОПК-8 уметь</b>
6	<b>Тема 5.12. Лабораторная работа № 33 «Подготовка сметы расходов на проведение соревнований, основные статьи расходов соревнований 2 категории»</b>	<i>7 семестр</i>	<b>15/ОПК-8 владеть</b>
7	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
8	<b>Тема 6.8. Лабораторная работа № 34 «Методика инструментального тестирования жёсткости и упругих свойств гоночных лыж»</b>	<i>7 семестр</i>	<b>15/ПК-26 владеть</b>
9	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
10	<i>Зачёт</i>	<i>7 семестр</i>	20
11	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>11</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>12</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	В течение семестра	10
2	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.1. раздела 8.</b>	8 семестр	5/ПК-10 <i>знать</i>
4	<b>Тема 8.1. Контрольная работа</b> «Разработка модели-схемы перевода занимающихся на разных этапах многолетней подготовки»	8 семестр	10/ПК-10 <i>уметь</i>
5	<b>Тема 8.1.Разноуровневые задания</b> «Тестирование общей физической и специальной подготовки в группах на этапе совершенствование спортивного мастерства»	8 семестр	10/ПК-10 <i>владеть</i>
6	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.2, 8.3, 8.4, 8.5, 8.6, 8.7. раздела 8.</b>	8 семестр	10/ПК-8 <i>знать</i>
7	<b>Тема 8.5. Контрольная работа</b> «Определение индивидуальных показателей зон интенсивности»	8 семестр	10/ПК-8 <i>уметь</i>
8	<b>Тема 8.5. Разноуровневые задания</b> «Определение различных показателей внутренних и внешних параметров на различных этапах подготовки»	8 семестр	10/ПК-8 <i>владеть</i>
9	<b>Курсовая работа</b> Защита курсовой работы	8 семестр	5/ОПК-11 <i>владеть</i>
10	Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
11	<b>Экзамен</b>	8 семестр	30
12	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Реферат по теме 8.4.</b> «Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней подготовки». Презентация по анализу соревновательной пульсограммы	15

<sup>12</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 9-10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт – 9 семестр, экзамен – 10 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>13</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	15
2	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: <b>8.8, 8.9. раздела 8.</b>	<i>9 семестр</i>	<i>5/ПК-11 знать</i>
4	<b>Темы 8.8.-8.9. Контрольная работа «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства»</b>	<i>9 семестр</i>	<i>5/ПК-11 уметь</i>
5	<b>Тема 8.8.-8.9. Лабораторная работа № 35 «Методика планирования нагрузки по периодам годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков»</b>	<i>9 семестр</i>	<i>5/ПК-11 владеть</i>
6	<b>Тема 8.9. Лабораторная работа № 36 «Оценка динамики соотношения средств тренировки на различных этапах многолетней подготовки»</b>	<i>9 семестр</i>	<i>5/ПК-11 владеть</i>
7	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: <b>8.10. раздела 8.</b>	<i>9 семестр</i>	<i>5/ПК-14 знать</i>
8	<b>Тема 8.10. Контрольная работа «Тактика соревновательной деятельности на различных дистанциях»</b>	<i>9 семестр</i>	<i>5/ПК-14 уметь</i>
9	<b>Тема 8.10. Разноуровневые задания «Моделирование тактических действий в различных соревновательных дисциплинах»</b>	<i>9 семестр</i>	<i>5/ПК-14 владеть</i>
10	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: <b>8.11. раздела 8.</b>	<i>9 семестр</i>	<i>5/ПК-9 знать</i>

<sup>13</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

11	<b>Тема 8.11. Сообщение</b> «Умение формировать спортивную мотивацию к занятиям лыжными гонками»	9 семестр	5/ПК-9 уметь
12	<b>Тема 8.11. Разноразмерные задания</b> «Мотивация к занятиям лыжными гонками и её оценка по результатам анкетирования»	9 семестр	5/ПК-9 владеть
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.12. раздела 8.</b>	9 семестр	5/ПК-13 знать
14	<b>Тема 8.12. Контрольная работа</b> «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства»	9 семестр	5/ПК-13 уметь
15	<b>Тема 8.12. Лабораторная работа № 37</b> «Прогнозирование спортивного результата»	9 семестр	5/ПК-13 владеть
16	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
17	<b>Зачёт</b>	9 семестр	20
18	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>14</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	В течение семестра	20
2	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.13, 8.14. раздела 8.</b>	10 семестр	5/ПК-15 знать
3	<b>Тема 8.14. Сообщение</b> «Общая характеристика различных средств восстановления лыжников-гонщиков»	10 семестр	5/ПК-15 уметь
4	<b>Тема 8.14. Лабораторная работа № 39</b> «Тестирование восстановительных способностей лыжников-гонщиков в полевых условиях»	10 семестр	5/ПК-15 владеть
5	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.15. раздела 8.</b>	10 семестр	5/ПК-13 знать
6	<b>Тема 8.15. Доклад</b> «Модельные характеристики лыжника-гонщика по научно-методическим публикациям»	10 семестр	5/ПК-13 уметь
7	<b>Раздел 9. «Основы научно-исследовательской деятельности»</b>		
8	<b>Тема 9.3. Сообщение</b> «Представление введения, первой и второй глав ВКР, анализ и систематизация»	10 семестр	5/ПК-28 уметь
9	<b>Тема 9.3. Доклад</b> «Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок»	10 семестр	5/ПК-28 владеть
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.4. раздела 9.</b>	10 семестр	5/ПК-30 знать

<sup>14</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

11	<b>Теме 9.4. Сообщение</b> «Представление третьей главы ВКР, выводы и практические рекомендации»	10 семестр	5/ПК-30 <i>уметь</i>
12	<b>Тема 9.4.</b> Апробация выпускной квалификационной работы. Доклад, презентация	10 семестр	5/ПК-30 <i>владеть</i>
13	Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
14	<b>Экзамен</b>	10 семестр	30
15	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Реферат по теме 8.8.</b> «Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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



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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.20 Теория и методика  
избранного вида спорта  
– лыжные гонки, горнолыжный спорт**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО),  
заочная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»** составляет 40 зачетных единиц для очной формы обучения, 47 зачетных единиц для заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) форм обучения.

**2. Семестры освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:** 1-8 очной формы обучения, 1-8 заочной (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) формы обучения, 1-10 заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию лыжных гонок, горнолыжного спорта как национальных средств физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одних из популярных в России зимних олимпийских 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 в лыжных гонках, горнолыжном спорте;

- сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- научить владению методикой научных исследований, использованию 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 совершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

#### **4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

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

**ОПК-6** 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-8** способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

**ОПК-11** способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической;

**ПК-8** 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-9** способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

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

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

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

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

**ПК-15** способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

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

**ПК-28** способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

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

**5. Краткое содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки»:**

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 40 зачетных единиц, 1440 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>52</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	2	-	8		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	2	-	8		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	2	-	8		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	2	-	6		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	2	12	6		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	8	4		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-	6	8		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и	<b>III</b>	2	-	4		

	финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли						
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>40</b>		
<b>12</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	2	-	-		
<b>13</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	8	8		
<b>14</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	4	8	8		
<b>15</b>	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	<b>III</b>	-	10	14		
<b>16</b>	2.5. Классификация лыжных трасс	<b>III</b>	2	8	10		
<b>17</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>22</b>	<b>60</b>	<b>59</b>		
<b>18</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	4	16	10		
<b>19</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	4	8	10		
<b>20</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>	4	8	10		
<b>21</b>		<b>I</b>					<b>Зачёт</b>
<b>22</b>	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	<b>III</b>	4	14	13		
<b>23</b>	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	<b>III</b>	6	14	16		
<b>24</b>		<b>III</b>					<b>Зачёт</b>
<b>25</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>10</b>	<b>90</b>	<b>113</b>		
<b>26</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	2	-	22		
<b>27</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>	2	20	22		
<b>28</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>	-	24	23		
<b>29</b>	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>	4	16	18		

30	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	8	12		
31	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	8	6		
32	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	V	2	8	6		
33	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	4		
34	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>10</b>	<b>78</b>	<b>93</b>		
35	5.1. Классификация соревнований	II	2	-	-		
36	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	14	22		
37	5.3. Требования к участникам соревнований	II	2	-	-		
38	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	12	22		
39	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	-	-		
40	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	2	8	11		
41	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	8	6		
42	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	8	6		
43	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	2	-	-		
44	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	10	6		
45	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	10	12		
46	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства	VII	-	4	4		

	соревнований и определения результатов						
47	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-	4	4		
48	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>81</b>		
49	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	II	2	6	22		
50	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	II	-	6	-		
51	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	II	-	14	22		
52		II				9	<b>Экзамен</b>
53	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	2	-	-		
54	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	10	17		
55	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	2	4	-		
56		IV				9	<b>Экзамен</b>
57	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	2	8	10		
58	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	2	6		
59	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	VII	-	2	4		
60	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>26</b>	<b>86</b>	<b>90</b>		
61	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	4	-	6		
62	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	-	8		
63	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	12	8		
64	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	12	8		
65	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	4	14	8		



<b>66</b>		<b>V</b>					<b>Зачёт</b>
<b>67</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VI</b>	4	-	10		
<b>68</b>	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>VI</b>	4	10	12		
<b>69</b>	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VI</b>	-	10	10		
<b>70</b>	7.9. Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках	<b>VI</b>	4	14	10		
<b>71</b>	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	<b>VI</b>	-	14	10		
<b>72</b>	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>34</b>	<b>96</b>	<b>95</b>		
<b>73</b>	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	<b>VII</b>	2	6	5		
<b>74</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	2	4	5		
<b>75</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>VII</b>	2	4	5		
<b>76</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>VII</b>	2	4	5		
<b>77</b>	8.5. Последовательность развития специфических для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VII</b>	2	6	5		
<b>78</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VII</b>	2	4	5		
<b>79</b>	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	<b>VII</b>	2	4	5		
<b>80</b>	8.8. Оперативное, текущее и	<b>VII</b>	2	12	8		

	перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках						
81	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	VII	2	10	7		
82		VII					<b>Зачёт</b>
83	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	VIII	4	8	10		
84	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	VIII	2	2	5		
85	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	VIII	2	14	6		
86	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	VIII	2	2	2		
87	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	2	4	12		
88	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VIII	2	10	5		
89	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VIII	2	2	5		
90	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>8</b>	<b>54</b>	<b>65</b>		
91	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	2	8	19		
92	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	4	16	10		
93		VI				9	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
94	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	2	2	16		
95	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII	-	28	20		
96		VIII				9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>121</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	1	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>		-	23		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>		-	23		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>		-	23		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	0,5	-	11		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	1	2	11		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	2	11		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-	2	11		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	<b>III</b>	0,5	-	8		
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-</b>		<b>1</b>	<b>8</b>	<b>92</b>		

	<b>спортивной деятельности в лыжных гонках</b>						
<b>12</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	0,25	-	-		
<b>13</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	2	23		
<b>14</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	0,25	2	23		
<b>15</b>	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	<b>III</b>	-	2	24		
<b>16</b>	2.5. Классификация лыжных трасс	<b>III</b>	0,5	2	22		
<b>17</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>120</b>		
<b>18</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	0,5	4	22		
<b>19</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>		2	23		
<b>20</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>		2	23		
<b>21</b>		<b>I</b>					<b>Зачёт</b>
<b>22</b>	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	<b>III</b>	0,5	2	26		
<b>23</b>	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	<b>III</b>	1	4	26		
<b>24</b>		<b>III</b>					<b>Зачёт</b>
<b>25</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>2,25</b>	<b>18</b>	<b>163</b>		
<b>26</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	0,5	-	14		
<b>27</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>	1	2	15		
<b>28</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>	-	2	15		
<b>29</b>	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>	0,5	2	30		
<b>30</b>	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	<b>IV</b>	-	2	30		
<b>31</b>	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	<b>V</b>	-	2	14		
<b>32</b>	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик	<b>V</b>	0,25	4	14		

	техники лыжника-гонщика с экономичностью						
33	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	4	31		
34	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>3</b>	<b>22</b>	<b>166</b>		
35	5.1. Классификация соревнований	II	1	-	-		
36	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	2	14		
37	5.3. Требования к участникам соревнований	II	1	-	-		
38	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	14		
39	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	0,5	-	-		
40	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	0,25	2	15		
41	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	15		
42	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	15		
43	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	0,25	-	-		
44	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	13		
45	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	2	18		
46	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	31		
47	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-	4	31		

<b>48</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>1,25</b>	<b>16</b>	<b>155</b>		
<b>49</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>II</b>	0,5	2	14		
<b>50</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>II</b>	-	2	-		
<b>51</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>II</b>	-	2	14		
<b>52</b>		<b>II</b>				9	<b>Экзамен</b>
<b>53</b>	6.4. Современные лыжные мази и парафины	<b>IV</b>	0,25	-	-		
<b>54</b>	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	<b>IV</b>	-	2	45		
<b>55</b>	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	<b>IV</b>	0,25	2	-		
<b>56</b>		<b>IV</b>				9	<b>Экзамен</b>
<b>57</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>V</b>	0,25	2	20		
<b>58</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	2	31		
<b>59</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-	2	31		
<b>60</b>		<b>VII</b>					<b>Зачёт</b>
<b>61</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>4,5</b>	<b>16</b>	<b>145</b>		
<b>62</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>V</b>	0,5	-	16		
<b>63</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>V</b>	0,25	-	16		
<b>64</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>V</b>	0,25	2	16		
<b>65</b>	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>V</b>	0,25	2	16		
<b>66</b>	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>V</b>	0,25	2	13		
<b>67</b>		<b>V</b>					<b>Зачёт</b>
<b>68</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VI</b>	1	-	20		
<b>69</b>	7.7. Понятие об оперативном,	<b>VI</b>	1	2	12		

	текущем и этапном видах контроля						
70	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	12		
71	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	1	2	12		
72	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	4	12		
73	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>13</b>	<b>40</b>	<b>360</b>		
74	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	VIII	2	2	23		
75	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VIII	1	2	23		
76	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	VIII	0,5	2	23		
77	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	VIII	0,5	2	23		
78	8.5. Последовательность развития специфических для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VIII	1	2	23		
79	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	0,5	2	23		
80	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VIII	0,5	2	22		
81		VIII				9	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
82	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	IX	1	4	30		

83	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	IX	0,5	2	30		
84	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	IX	1	2	30		
85	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	IX	0,5	2	30		
86	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	IX	1	4	30		
87		IX					<b>Зачёт</b>
88	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	IX	0,5	2	10		
89	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	1	2	10		
90	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	X	1	6	20		
91	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	X	0,5	2	10		
92	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>137</b>		
93	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	0,5	2	22		
94	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	0,5	2	10		
95		VI				9	<b>Экзамен</b>
96	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	1	2	35		
97	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	X	-	10	70		
98		X				9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	



Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) формы обучения составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часа.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>171</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	1	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>		-	23		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>		-	23		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>		-	23		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	0,5	-	21		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	1	2	21		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	2	21		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-		21		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	<b>III</b>	0,5	-	18		
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-</b>		<b>1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>		

	<b>спортивной деятельности в лыжных гонках</b>						
<b>12</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	0,25	-	-		
<b>13</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	2	23		
<b>14</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	0,25	2	23		
<b>15</b>	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	<b>III</b>	-	2	24		
<b>16</b>	2.5. Классификация лыжных трасс	<b>III</b>	0,5		22		
<b>17</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>120</b>		
<b>18</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	0,5	4	22		
<b>19</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>		2	23		
<b>20</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>		2	23		
<b>21</b>		<b>I</b>					<b>Зачёт</b>
<b>22</b>	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	<b>III</b>	0,5	2	26		
<b>23</b>	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	<b>III</b>	1	2	26		
<b>24</b>		<b>III</b>					<b>Зачёт</b>
<b>25</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>2,5</b>	<b>9</b>	<b>172</b>		
<b>26</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	0,5	-	14		
<b>27</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>	1	2	15		
<b>28</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>	-	2	15		
<b>29</b>	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>	0,5	2	35		
<b>30</b>	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	<b>IV</b>	-		35		
<b>31</b>	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	<b>V</b>	-	2	22		
<b>32</b>	4.7. Взаимосвязь кинематических	<b>V</b>	0,5		22		

	и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью						
33	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	1	14		
34	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>3</b>	<b>13</b>	<b>218</b>		
35	5.1. Классификация соревнований	II	1	-	-		
36	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	2	14		
37	5.3. Требования к участникам соревнований	II	1	-	-		
38	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	14		
39	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	0,5	-	-		
40	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	0,25	2	35		
41	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	35		
42	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-		35		
43	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	0,25	-	-		
44	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	35		
45	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	2	22		
46	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	1	14		
47	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-		14		

<b>48</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>1,5</b>	<b>11</b>	<b>119</b>		
<b>49</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>II</b>	0,5	2	14		
<b>50</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>II</b>	-	2	-		
<b>51</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>II</b>	-	2	14		
<b>52</b>		<b>II</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>53</b>	6.4. Современные лыжные мази и парафины	<b>IV</b>	0,25	-	-		
<b>54</b>	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	<b>IV</b>	-	2	41		
<b>55</b>	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	<b>IV</b>	0,25		-		
<b>56</b>		<b>IV</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>57</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>V</b>	0,5	2	22		
<b>58</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	1	14		
<b>59</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-		14		
<b>60</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>262</b>		
<b>61</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>V</b>	0,5	-	22		
<b>62</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>V</b>	0,5	-	22		
<b>63</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>V</b>	0,5	2	22		
<b>64</b>	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>V</b>	0,5		22		
<b>65</b>	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>V</b>	1	2	29		
<b>66</b>		<b>V</b>					<b>Зачёт</b>
<b>67</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VI</b>	1	-	29		
<b>68</b>	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах	<b>VI</b>	1	2	29		

	контроля						
<b>69</b>	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VI</b>	-	2	29		
<b>70</b>	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	<b>VI</b>	1	2	29		
<b>71</b>	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	<b>VI</b>	-	2	29		
<b>72</b>	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>7,5</b>	<b>15</b>	<b>279</b>		
<b>73</b>	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	<b>VII</b>	0,5		14		
<b>74</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	0,5	1	14		
<b>75</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>VII</b>	0,5		14		
<b>76</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>VII</b>	0,5	1	14		
<b>77</b>	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VII</b>	0,5	1	14		
<b>78</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VII</b>	0,25	1	14		
<b>79</b>	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	<b>VII</b>	0,25	1	14		
<b>80</b>	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	<b>VII</b>	0,5	1	17		
<b>81</b>	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>VII</b>	0,5	1	17		

		<b>VII</b>					<b>Зачёт</b>
<b>82</b>	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>83</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>84</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>85</b>	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>86</b>	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>87</b>	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	0,5	2	21		
<b>88</b>	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>89</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>109</b>		
<b>90</b>	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	<b>VI</b>	0,5	2	34		
<b>91</b>	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	<b>VI</b>	0,5		29		
<b>92</b>		<b>VI</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>93</b>	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VIII</b>	0,5	1	21		
<b>94</b>	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	<b>VIII</b>	-	1	25		
<b>95</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>28</b>	<b>86</b>	<b>1542</b>	<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТИМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на  
коньках**

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 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 лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Составитель:

Осадченко Людмила Федоровна, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;  
Чурсин Виктор Андреевич, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;  
Леонтьева Екатерина Изосимовна, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Рецензент:

---

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



## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) ТiМ избранного вида спорта (конькобежный спорт) является:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию конькобежного спорта как национального средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из 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 конькобежном спорте;
- 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 квалифицированных конькобежцев;
- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием конькобежной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;
- владение 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 (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» реализуется на русском языке.

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

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриата)».

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

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся конькобежным спортом, включая ветеранов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе конькобежной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - принципы и методы обучения;	2	-	2
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;	3-4	-	3-4
	<i>Знать:</i> - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	6	-	6
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики подготовки высококвалифицированных конькобежцев;	8	-	9
	<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	-	4
	<i>Уметь:</i> - составлять план-конспекты тренировочных занятий по конькобежному спорту.	6		6
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать тренировочные планы подготовки различных типов для спортсменов в конькобежном спорте.	8	-	10
	<i>Владеть:</i> - навыками применения 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	-	2
	<i>Владеть:</i> - навыками применения основных закономерностей спортивной тренировки в конькобежном спорте.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> - навыками построения различных циклов подготовки высококвалифицированных конькобежцев (спринтеров, стайеров и шорт-трековиков).	8	-	8
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной	1	-	1

	направленности с лицами различного пола и возраста.			
	<i>Знать:</i> - организационно-методические основы занятий конькобежным спортом для различных групп населения.	3	-	3
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при разработке планов тренировочных занятий с лицами различного пола и возраста.	1	-	1
	<i>Уметь:</i> - применять организационно-методические основы занятий конькобежным спортом для различных групп населения при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	3	-	3
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	3	-	3
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - основные положения правил соревнований по конькобежному спорту; - документы планирования и проведения соревнований;	1	-	1
	<i>Знать:</i> - виды и характер соревнований; - возрастные категории; - дистанции и программы соревнований; - состав судейской коллегии и обязанности судей; - составление забегов, жеребьевка.	3	-	3
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	5	-	5
	<i>Знать:</i> - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные изменения правил по конькобежному спорту и перспективы совершенствования программ соревнований.	7	-	7
	<i>Уметь:</i> - осуществлять объективное судейство соревнований;	1	-	1
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований;	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - навыками составления документов планирования и проведения соревнований различного уровня;	1	-	1
	<i>Владеть:</i> - навыкам проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований в секретариате.	5-6	-	5-6
	<i>Владеть:</i> - навыками организации соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований на различных судейских позициях.	7	-	7

ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	5	-	5
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	5	-	5
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;	7	-	7
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;	7	-	7
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;	7	-	7
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4	-	4
ПК-10	<i>Владеть:</i> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	7	-	7
ПК-11	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;	4	-	4
	<i>Знать:</i> - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	8	-	10
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий.	4	-	4
	<i>Уметь:</i> - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	8	-	8
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и	4	-	4

	оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.			
	<i>Владеть:</i> - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;	8	-	8
ПК-13	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;	6	-	6
	<i>Уметь:</i> - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6	-	6
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;	1	-	1
	<i>Знать:</i> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	4	-	4
	<i>Уметь:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.	2	-	2
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;	4	-	4
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	4	-	4
ПК-15	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности;	6	-	6
ПК-26	<i>Знать:</i> - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;	1	-	1
	<i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - методы составления финансовых документов.	3	-	3
	<i>Уметь:</i> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;	1	-	1

	<i>Уметь:</i> - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;	3	-	3
	<i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.	1	-	1
	<i>Владеть:</i> - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.	3	-	3
ПК-28	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента.	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ;	7-8	-	9-10
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа научных данных в практической деятельности.	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - опытом применения научных данных в практической деятельности.	7-8	-	9-10



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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 11,5 зачетных единиц, 414 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>30</b>		
<b>2</b>	1.1 Введение в специальность		2	4	6		
<b>3</b>	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту		2	4	6		
<b>4</b>	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек		2		6		
<b>5</b>	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России		2		6		
<b>6</b>	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту			4	6		
<b>7</b>	<b>Раздел 2. История конькобежного спорта</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
<b>8</b>	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта		2	6	16		
<b>9</b>	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека		2	4	14		
<b>10</b>	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		

	<b>конькобежным спортом</b>						
11	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек			8	14		
12	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев		2	8	14		
13	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом		2	4	14		
14	<b>Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>	I	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>40</b>		
15	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках		2	6	8		
16	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках		2	10	8		
17	4.3 Техника бега по прямой		2	10	8		
18	4.4 Техника бега по повороту	II	2	10	8		
19	4.5 Техника бега со старта		2	8	8		
20	<b>Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках</b>	II	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>50</b>		
21	5.1 Методика обучения технике бега на коньках		2	10	10		
22	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой		2	10	10		
23	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту		2	10	10		
24	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения		2	8	10		
25	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках			8	10		
26	<b>Раздел 6. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту</b>	II	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>33</b>		
27	6.1 Классификация соревнований		2		10		
28	6.2 Документы планирования и организация проведения соревнований			6	8		
29	6.3 Требования к участникам соревнований			2	8		
30	6.4 Подведение итогов соревнований			4	7		
31	Зачет	I					Зачет
32	Экзамен	II				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	

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

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

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	I	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>48</b>		
<b>2</b>	1.1 Введение в специальность		2		8		
<b>3</b>	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту			2	10		
<b>4</b>	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек			2	10		
<b>5</b>	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России			2	10		
<b>6</b>	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту				10		
<b>7</b>	<b>Раздел 2. История конькобежного спорта</b>	I	<b>2</b>		<b>46</b>		
<b>8</b>	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта		1		24		
<b>9</b>	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека		1		22		
<b>10</b>	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом</b>	I		<b>4</b>	<b>50</b>		
<b>11</b>	3.1 Катки, их оборудование и			1	16		

	инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек						
12	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев			1	18		
13	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом			2	16		
14	<b>Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>	I	2	6	59		
15	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках		1		12		
16	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках		1		12		
17	4.3 Техника бега по прямой			2	12		
18	4.4 Техника бега по повороту	II		2	12		
19	4.5 Техника бега со старта			2	11		
20	<b>Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках</b>	II		6	50		
21	5.1 Методика обучения технике бега на коньках			2	10		
22	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой			2	10		
23	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту			1	10		
24	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения			1	10		
25	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках				10		
26	<b>Раздел 6. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту</b>	II		4	30		
27	6.1 Классификация соревнований			1	8		
28	6.2 Документы планирования и организация проведения соревнований			1	8		
29	6.3 Требования к участникам соревнований			1	8		
30	6.4 Подведение итогов соревнований			1	6		
31	Зачет	I					Зачет
32	Экзамен	II				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов I курса**

1. Место и роль конькобежного спорта в современной системе физического воспитания, в физкультурном и спортивном движении.
2. Определение, классификация и общая характеристика конькобежного спорта, коньков, катков и физических упражнений на коньках.
3. Скоростной бег на коньках: определение, цель и задачи, катки, возрастные группы, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции и многоборья, рекорды. Организация учебно-тренировочного процесса в скоростном беге на коньках в Российской Федерации.
4. Простое катание на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка занимающихся, основные правила проведения занятий, организация занятий простым катанием на коньках.
5. Устройство катков и конькобежных дорожек. Естественные и искусственные, открытые и закрытые, равнинные и горные, стандартные и нестандартные катки для скоростного бега на коньках.
6. Коньки и ботинки для простого катания и скоростного бега на коньках, основные требования к ним. Технология крепления конька к ботинку. Основные требования к экипировке занимающихся.

7. Марафонский бег как разновидность скоростного бега на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции, рекорды. Организация занятий марафонским бегом на коньках в Российской Федерации.
8. Охарактеризуйте оздоровительное и воспитательное значение занятий конькобежным спортом и простым катанием на коньках.
9. Краткая характеристика технологии подготовки и заливки льда на катках для простого катания и скоростного бега на коньках.
10. Заливка льда на катках: машины, механизмы и приспособления для заливки льда. Общие требования к подготовке катков для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
11. Современное состояние развития конькобежного спорта в Российской Федерации (с 1992г.): основные статистические показатели, состояние, тенденции и перспективы развития скоростного бега на коньках, успехи российских конькобежцев на международной арене.
12. Организационная структура конькобежного спорта в Российской Федерации: структура, основные цели и задачи общественных органов управления конькобежным спортом в стране. Финансирование. Управление.
13. Союз конькобежцев России: основные цели и задачи, организационная структура, деятельность и принятие решений, контроль и управление, хозяйственная и коммерческая деятельность, финансирование, взаимосвязь в работе с государственными и общественными спортивными организациями.
14. Шорт-трек как разновидность скоростного бега на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции и многоборья, рекорды. Организация учебно-тренировочного процесса в шорт-треке в Российской Федерации.

15. Федерация шорт-трека России: основные цели и задачи, организационная структура деятельность и принятие решений, контроль и управление, хозяйственная и коммерческая деятельность, финансирование, взаимосвязь в работе с государственными и общественными спортивными организациями.
16. Основные этапы развития конькобежного спорта в СССР. Участие советских конькобежцев в чемпионатах Европы, мира и в зимних Олимпийских играх. Основные достижения советских конькобежцев.
17. Современное состояние развития шорт-трека в Российской Федерации (с 1996г.) география, основные статистические показатели, состояние, тенденции и перспективы развития шорт-трека, достижения российских шорт-трековиков на международной арене.
18. Международный союз конькобежцев (ИСУ): цель и задачи его деятельности, организационная структура, основные принципы работы, финансовая деятельность ИСУ.
19. Современная география и основные проблемы и перспективы развития шорт-трека на международной арене. Деятельность Международного союза конькобежцев по развитию шорт-трека.
20. Основные исторические предпосылки и создание Международного союза конькобежцев (ИСУ). Чемпионаты Европы и мира, зимние Олимпийские игры.
21. Современная география и основные проблемы развития скоростного бега на коньках на международной арене. Деятельность Международного союза конькобежцев по развитию скоростного бега на коньках.
22. Основные вопросы организации и проведения соревнований по шорт-треку. Проводящие организации, их права и обязанности по подготовке и проведению соревнований. Общие вопросы организации антидопингового контроля.
23. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках: качественный и количественный состав судейской коллегии и обслуживающего

- персонала, их комплектация и утверждение. Основные права и обязанности главного судьи, его заместителей, стартера, старшего судьи на финише, судьи на переходе, судей-хронометристов.
24. Основные вопросы организации и проведения соревнований по скоростному бегу на коньках. Проводящие организации, их права и обязанности по подготовке и проведению соревнований. Антидопинговый контроль (общие вопросы его организации).
  25. Календарь спортивно-массовых мероприятий по скоростному бегу на коньках и шорт-треку. Основные вопросы и уровни планирования (всероссийский, территориальный ведомственный и т.д.).
  26. Правила соревнований по шорт-треку: правила бега, наказания при их нарушении, процедура принятия старта. Процедура составления стартовых протоколов предварительных и последующих квалификационных кругов, жеребьевка порядка старта.
  27. Правила соревнований по шорт-треку: качественный и количественный состав судейской коллегии и обслуживающего персонала, их комплектация и утверждение. Основные права и обязанности главного судьи, его заместителей, стартера, судей-хронометристов, судей на финише, стюарда (главного секретаря) соревнований.
  28. Основные виды и формы документации по подготовке и проведению соревнования по подготовке и проведению соревнований по скоростному бегу на коньках: заявки, анкеты и списки участников, списки по группам, протокол жеребьевки, стартовый протокол, личная карточка участника, протоколы результатов. Отчет главного судьи соревнования.
  29. Положение о соревновании как основной регламентирующий документ по организации и проведению соревнования. Его структура, цель и задачи, краткое содержание основных разделов положения о соревновании. Утверждение. Контроль за исполнением.
  30. Основные виды и формы документации по подготовке и проведению соревнований по шорт-треку: заявки, анкеты и списки участников, списки



- по группам (рейтинг мест), протокол жеребьевки, стартовый протокол, протоколы результатов и др. Отчет главного судьи соревнований.
31. Основные положения и порядок проведения заседаний судейской коллегии и жеребьевки порядка старта участников соревнований в скоростном беге на коньках.
  32. Основные положения и процедура составления забегов и жеребьевки-порядка старта пар на чемпионатах по многоборью, на чемпионатах по отдельным дистанциям, на чемпионатах по спринтерскому многоборью, на зимних Олимпийских играх.
  33. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках: правила бега, наказания при их нарушении процедура принятия старта, различительные повязки и номера для участников соревнований. Процедура составления стартовых протоколов: группы, пары, квартеты, жеребьевка порядка старта.
  34. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках, их разработка, утверждение и совершенствование. Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Дистанции, многоборья и программы соревнований.
  35. Международные правила соревнований по скоростному бегу на коньках. Краткая историческая справка. Разработка, утверждение и процедура внесения дополнений и изменений. Основные отличия международных и всероссийских правил. Организация и проведение чемпионатов Европы, мира, зимних Олимпийских игр, Кубков мира и международных соревнований, их программы.
  36. Международные правила соревнований по шорт-треку. Краткая историческая справка. Разработка, утверждение и процедура внесения дополнений и изменений. Организация и проведение чемпионатов Европы и мира, зимних Олимпийских игр, Кубков мира и международных соревнований, их программы.
  37. Основные правила скоростного бега на коньках на соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.

38. Основные правила бега на соревнованиях в шорт-треке. Права и обязанности участников соревнований.
39. Международные требования к спортивному инвентарю и экипировке спортсменов в скоростном беге на коньках.
40. Международные требования к спортивному инвентарю и экипировке спортсменов в шорт-треке.
41. Происхождение коньков и основные этапы их эволюции. Краткая характеристика современных коньков для скоростного бега и основные проблемы их совершенствования.
42. Возникновение и основные этапы развития конькобежного спорта в России (СССР) Первые кружки и клубы, их роль. Русские конькобежцы и их достижения.
43. Возникновение и основные этапы развития катания на коньках и конькобежного спорта. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом. Первые конькобежные клубы, первые соревнования. Создания национальных федераций. Первые международные соревнования и неофициальные чемпионаты Европы и мира.
44. Краткая история возникновения и развития шорт-трека в СССР.
45. Краткая история возникновения и развития шорт-трека на международной арене. Признание шорт-трека как вида спорта ИСУ. Чемпионаты Европы и мира, зимние Олимпийские игры.
46. Основные требования к подготовке катков для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по шорт-треку.
47. Эволюция техники бега на коньках. Современный стандарт техники бега сильнейших конькобежцев мира. Индивидуализация техники бега. Основные перспективы совершенствования технического мастерства конькобежцев.
48. Понятие о спортивной технике бега на коньках, ее определение. Краткая характеристика эволюции основных элементов техники бега конькобежцев.

49. Цикличность движений конькобежца и структура скользящего шага. Силы, действующие на спортсмена во время бега на коньках.
50. Основные законы механики и понятие силы. Законы инерции, ускорение, сила реакции опоры, статическое и динамическое равновесие и их проявление в беге на коньках.
51. Посадка конькобежца, ее задачи и разновидности. Общая характеристика отталкивания. Линия опоры, линия отталкивания, угол отталкивания, динамическое равновесие.
52. Техника бега как совокупность кинематической, динамической и ритмической структур движений конькобежца.
53. Биомеханический анализ техники бега по прямой. Фазовый анализ двойного шага. Периоды двойной и одиночной опоры. Структура отталкивания и маховых движений ногами. Постановка конька на лед. Характер развития толчкового усилия.
54. Основные мышечные группы тела конькобежца, обеспечивающие его бег по льду.
55. Аэродинамика движений конькобежца: сила сопротивления воздушной среды (плотность и вязкость воздуха, площадь поперечного сечения тела, аэродинамический коэффициент, скорость движения).
56. Динамическая анатомия конькобежца: части тела, кости, мышцы, звенья, кинематические пары и цепи (незамкнутые, замкнутые и замкнувшиеся). Суставы и степени свободы движений.
57. Влияние силы и направления ветра на скорость передвижений конькобежца.
58. Сила трения поверхности конька о лед: трение покоя, трение скольжения, законы трения. Кулона и их реализация в скоростном беге на коньках. Трение в суставах.
59. Силы реакции опоры при одноопорном и двухопорном отталкивании. Темп бега, ритм бега, длительность шага.

60. Основные особенности техники бега на коньках на короткие дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на дистанции).
61. Основные особенности техники бега на коньках на средние дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на дистанции).
62. Основные особенности техники бега на коньках на длинные дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на круге).
63. Биомеханический анализ и основные особенности техники бега по повороту. Фазовый анализ двойного шага по повороту.
64. Динамика развития усилий при беге по повороту. Центробежная и центростремительная силы. Динамическое равновесие. Техничко-тактические особенности бега по повороту на различные дистанции.
65. Старт, его цель и задачи. Разновидности стартовых поз. Понятие площади опоры.
66. Биомеханический анализ техники бега со старта. Повышение эффективности отталкивания при беге со старта. Особенности старта на различных дистанциях.
67. Методика обучения технике бега на коньках. Процесс обучения как один из видов познавательной деятельности. Взаимосвязь обучения и тренировки. Роль педагога в обучении. Физиологические и психологические основы обучения.
68. Этапы и последовательность обучения технике бега на коньках. Предупреждение и устранение ошибок. Оценка эффективности обучения и освоения двигательных навыков.
69. Дидактические принципы обучения: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, прочность, систематичность и воспитывающий характер обучения, непрерывность.

70. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Методология построения и проведения занятий по обучению технике бега на коньках.
71. Средства обучения: общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта, подводящие упражнения, специальные упражнения, упражнения на коньках в помещении и на снегу, упражнения на коньках на льду.
72. Три фазы образования динамического стереотипа двигательных навыков. Умение и навык, автоматизация навыка.
73. Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой. Подводящие и специальные упражнения, подвижные игры на льду.
74. Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту. Подводящие и специальные упражнения, подвижные игры на льду.
75. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по прямой.
76. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега конькобежцев по повороту.
77. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега со старта.
78. Организационные и профилактические мероприятия для обеспечения безопасности обучающихся бегу на коньках. Страховка и само страховка. Способы торможения.
79. Меры безопасности и предупреждения травматизма и заболеваний при занятиях скоростным бегом на коньках. Санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.
80. Меры безопасности и предупреждения травматизма и заболеваний при занятиях шорт-треком. Санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.
81. Коньки и ботинки для занятий шорт-треком и основные требования к ним. Технология крепления конька к ботинку. Основные требования к экипировке шорт-трековиков.

82. Краткая характеристика наиболее распространенных травм и заболеваний конькобежцев, их профилактика. Основы первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.

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

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знакомство со стендами моделей коньков и их эволюции, просмотр учебного видеofilmа по истории и эволюции коньков.
3. Написание реферата на тему : Где, когда и как я научился кататься на коньках.
4. Написание реферата на тему: Мой любимый герой – выдающийся конькобежец мира.
5. Написание реферата на тему: Основные мышечные группы, обеспечивающие движение конькобежца на льду (разгибатели/сгибатели бедра, голени, стопы; мышцы отводящие и приводящие бедро).
- 6 . Владение методическими приемами начального обучения техники бега на коньках: прямая, поворот, старт, виды торможения, подготовка мест занятий..
7. Подготовка к проведению части урока, урока в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.
8. Разработка документов планирования и организация проведения соревнований.
9. Определение победителей соревнований в скоростном беге и в шорт-треке.
10. Выполнение практических заданий по точке коньков, исправлению овала и загиба бегового конька.
11. Выполнение практических заданий по разметке беговой конькобежной дорожки (стандартной и нестандартной), а также беговой дорожки для шорт-трека.

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

##### Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9,5 зачетных единиц, 342 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в специальность</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		
<b>2</b>	1.1. Организационная структура и деятельность Международного союза конькобежцев		2	4	6		
<b>3</b>	1.2. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			4	6		
<b>4</b>	1.3. Система организации занятий и подготовки конькобежцев			4	2		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>27</b>		
<b>6</b>	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 года по настоящее время			14	11		
<b>7</b>	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	8		
<b>8</b>	2.3. Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту		2	6	8		
<b>9</b>	<b>Раздел 3. Материально-</b>	<b>3-</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		

	<b>техническое обеспечение занятий бегом на коньках и конькобежного спорта</b>	<b>4</b>					
<b>10</b>	3.1. Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках		2	6	6		
<b>11</b>	3.2. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе		2	4	6		
<b>12</b>	<b>Раздел 4. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
<b>13</b>	4.1. Учебный урок и тренировочное занятие		2	6	6		
<b>14</b>	4.2. Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)		2	6	8		
<b>15</b>	4.3. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев		2	8	8		
<b>16</b>	4.4. Годичное планирование тренировки конькобежцев		2	10	6		
<b>17</b>	4.5. Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев			6	8		
<b>18</b>	<b>Раздел 5. Виды подготовки в конькобежном спорте</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
<b>19</b>	5.1. Теоретическая подготовка конькобежцев		2	4	6		
<b>20</b>	5.2. Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев		2	4	4		
<b>21</b>	<b>Раздел 6. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>16</b>		
<b>22</b>	6.1. Общее понятие тактики в конькобежном спорте		2	2	4		
<b>23</b>	6.2. Тактика бега на конкретные дистанции у женщин и мужчин			6	4		
<b>24</b>	6.3. Тактическая подготовка конькобежцев			6	4		
<b>25</b>	6.4. Тактика бега в шорт-треке		2	8	4		
<b>26</b>	<b>Раздел 7. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>42</b>		



27	7.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)		2	2	6		
28	7.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ			4	6		
29	7.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку			4	6		
30	7.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев		2	4	6		
31	7.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев		2	4	6		
32	7.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев			8	6		
33	7.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев		2	6	6		
31	Зачет	3					Зачет
32	Экзамен	4					Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	

### Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

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

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	3	2	4	42		
2	1.1 Организационная структура и		2		14		

	деятельность Международного союза конькобежцев						
3	1.2 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			2	14		
4	1.3 Система организации занятий и подготовки конькобежцев			2	14		
5	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>42</b>		
6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 года по настоящее время			2	14		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			2	14		
8	2.3. Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту		2		14		
9	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий бегом на коньках и конькобежного спорта</b>	<b>3-4</b>		<b>2</b>	<b>23</b>		
10	3.1. Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках			1	11		
11	3.2. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе			1	12		
12	<b>Раздел 4. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>60</b>		
13	4.1. Учебный урок и тренировочное занятие			1	12		
14	4.2. Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)			1	12		
15	4.3. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев			2	12		
16	4.4. Годичное планирование тренировки конькобежцев			1	12		
17	4.5. Структура построения и			1	12		

	основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев						
<b>18</b>	<b>Раздел 5. Виды подготовки в конькобежном спорте</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>24</b>		
<b>19</b>	5.1. Теоретическая подготовка конькобежцев		2		12		
<b>20</b>	5.2. Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев			2	12		
<b>21</b>	<b>Раздел 6. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>48</b>		
<b>22</b>	6.1. Общее понятие тактики в конькобежном спорте			1	12		
<b>23</b>	6.2. Тактика бега на конкретные дистанции у женщин и мужчин			1	12		
<b>24</b>	6.3. Тактическая подготовка конькобежцев			1	12		
<b>25</b>	6.4. Тактика бега в шорт-треке			1	12		
<b>26</b>	<b>Раздел 7. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении</b>	<b>4</b>		<b>10</b>	<b>74</b>		
<b>27</b>	7.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)			1	10		
<b>28</b>	7.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ			1	10		
<b>29</b>	7.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку			1	12		
<b>30</b>	7.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев			1	10		
<b>31</b>	7.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев			2	10		
<b>32</b>	7.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев			2	10		
<b>33</b>	7.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев			2	12		
<b>34</b>	Зачет	3					Зачет
<b>35</b>	Экзамен	4					Экзамен
<b>Итого часов:</b>		<b>6</b>		<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	

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

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

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

### **Зачетные требования для студентов II-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать экзамены по окончании 4-го семестра в объеме пройденного материала.
3. Сдать зачет по практическому разделу программы: проведение различных вариантов жеребьевок, составление групп и забегов на соревнованиях; разметка беговых дорожек различной длины; технология хронометрирования графиков бега конькобежцев, работа с секундомером; заливка нестандартных катков; методы тестирования конькобежцев; уроки ОФП и СФП конькобежцев младших разрядов.
4. Получить положительные оценки по учебной практике.
5. Написать 9 рефератов по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
6. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
7. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

### **Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов II курса.**

1. Единая Всероссийская спортивная классификация в конькобежном спорте. Цель и задачи. Причины изменения нормативов. Условия выполнения разрядных нормативов.
2. Основные перспективы и направления в совершенствовании программы и правил соревнования Международного союза конькобежцев.
3. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках за последние годы.
4. Основные правил жеребьевки на дистанции 500м на зимних Олимпийских играх.
5. Программа соревнований по шорт-треку в многоборье. Основные правила жеребьевки в шорт-треке.
6. Программы соревнований юных конькобежцев. Организация и проведение массовых всероссийских соревнований юных конькобежцев.
7. Методика расчета длины беговой дорожки. Расчет беговой дорожки длиной 333,3м.
8. Способы, последовательность и схемы разметки стандартных 400 и 333,3м беговых двойных дорожек.
9. Приспособления и инвентарь, необходимые для разметки беговой дорожки на катке. Расчет беговой дорожки длиной 400 метров.
10. Способы, последовательность и схемы разметки нестандартных дорожек (одинарных) длиной 250, 200, 150 и 110 метров. Методика расчета длины беговой дорожки.
11. Последовательность разметки беговой дорожки. Расчет беговой дорожки для шорт-трека длиной 110 метров.
12. Спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование для тренировки конькобежцев. Тренажерные комплексы и специальные технические устройства.
13. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Спортивные сооружения, используемые в подготовке конькобежцев.

- 14.Тренажеры для обучения спортивной технике и ее совершенствования, для общей и специальной физической подготовки.
- 15.Исторические предпосылки создания Международного союза конькобежцев (ИСУ). Первый Конгресс и решения. Члены ИСУ, условия вступления в ИСУ, права и обязанности членов ИСУ.
- 16.Система соревнований Международного союза конькобежцев. Основные права и обязанности национальных федераций, проводящих соревнования ИСУ.
- 17.Организационная структура и основные принципы деятельности ИСУ: Конгресс, Совет ИСУ, технические комитеты, комиссии, консультанты.
- 18.Финансовая деятельность ИСУ. Определение понятия «любитель», «профессионал». Реклама и спонсорство.
- 19.Новое в системе определения результатов и признание мировых рекордов.
- 20.Анализ изменения программы соревнований Олимпийских игр. Перспективы дальнейшего совершенствования программы соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх.
- 21.Современные зимние Олимпийские игры. Годы и места проведения. Анализ изменений программы соревнований по конькобежному спорту.
- 22.Анализ состояния и основные направления в развитии шорт-трека на международной арене: соотношение сил, краткий анализ прошедшего зимнего сезона и итоги выступления российских конькобежцев.
- 23.Анализ изменения программ олимпийских соревнований по шорт-треку и перспективы ее совершенствования. Система отбора и допуска.
- 24.Результаты выступлений российских конькобежцев на Олимпийских играх.
- 25.Анализ выступлений конькобежцев на зимних Олимпийских играх 2010.
- 26.Анализ выступлений конькобежцев шорт-трековиков на зимних О.И. 2010г.
- 27.Оздоровительная направленность занятий конькобежным спортом.

28. Общие требования к физической подготовке конькобежцев: ОФП, СФП и СП.
29. Неспецифические, специфические и специальные упражнения.
30. Игры и развлечения на льду. Предупреждение травматизма и обморожений.
31. Морфологические критерии отбора конькобежцев. Значение функциональных показателей организма и их учет при отборе.
32. Педагогические тесты и их информативность при отборе юных конькобежцев.
33. Цель, основные задачи и содержание теоретической подготовки.
34. Средства и методы теоретической подготовки. Взаимосвязь теоретической подготовки с другими видами подготовки конькобежцев.
35. Психологическая подготовка конькобежцев. Ее цель и задачи, место в учебно-тренировочном процессе.
36. Предстартовые состояния конькобежца (боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия), их регулирование и способы воздействия на спортсмена.
37. Средства и методы психологической подготовки конькобежцев.
38. Моральные и волевые качества конькобежцев. Мотивация. Методы воспитания волевых качеств.
39. Общая и специальная волевая подготовка конькобежцев.
40. Тактика поведения и действий конькобежцев как один из факторов достижения высоких результатов на соревнованиях.
41. Основные особенности тактики бега конькобежцев на короткие дистанции.
42. Анализ графиков и тактических вариантов бега на дистанции 1500м.
43. Основные особенности тактики бега конькобежцев на длинные дистанции.
44. Анализ графиков (раскладка сил) и тактических вариантов бега на длинные дистанции: мужчины 5000 и 10000м.

45. Особенности тактики бега конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке.
46. Спортивная форма и цикличность подготовки конькобежцев.
47. Основные особенности спортивной подготовки в конькобежном спорте, связанная с его сезонностью.
48. Цель и задачи многолетнего процесса спортивной подготовки конькобежцев.
49. Многолетнее планирование – 4-х летний олимпийский цикл. Варианты динамики общего объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
50. Оценка и перспективное прогнозирование функциональных возможностей и физических качеств юных конькобежцев.
51. Общая характеристика условных фаз активных занятий конькобежным спортом, их возрастные границы. Общие тенденции объемов ОФП, СФП и СП и интенсивности нагрузки.
52. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными конькобежцами в ДЮСШ.
53. Варианты построения годичного цикла подготовки конькобежцев, (одно-, двух-, трехцикловой), их основные особенности, содержание, динамика объемов интенсивности нагрузки, соотношение ОФП, СФП и СП.
54. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Периоды подготовки, их основные цели и задачи, основное содержание и направленность тренировочного процесса.
55. Мезо- и микроциклы подготовки конькобежцев, их общая характеристика, цели и задачи.
56. Мезоциклы общеподготовительного этапа: втягивающий, базовый общефизические мезоциклы.
57. Этапы, мезоциклы подготовительного периода. Их цели и задачи, основное содержание и направленность тренировочного процесса.
58. План-конспект урока. Цели и задачи, структура и содержание отдельных частей урока. Плотность и эффективность урока.



59. Урок и тренировочное занятие. Цели и задачи урока и его части. Виды уроков. Содержание частей урока.
60. Тренировочное занятие, его основные особенности и отличия от учебного урока. Цели и задачи тренировочных занятий. Части тренировочного занятия и их содержание.
61. Основные особенности построения и проведения тренировочных занятий на льду в зимнее время.

### **Темы рефератов**

1. Сравнительный анализ выступления конькобежцев на двух последних Олимпийских играх» (на одной из дистанций у женщин или мужчин).
2. Анализ одного из чемпионатов мира, Европы, России, зимних Олимпийских игр прошедшего сезона.
3. Мой новый тренажер (устройство, приспособление), который я рекомендую внедрить в учебно-тренировочный процесс подготовки конькобежцев».
4. Как я начал заниматься конькобежным спортом. Первые годы тренировки».
5. Деловая игра: ««Если бы я был тренером, то я спланировал бы свою годовичную подготовку следующим образом...»
6. Краткий анализ одного из мезоциклов и микроциклов подготовки студента в прошедшем спортивном сезоне» (на основе записей в тренировочных дневниках).
7. Подвижные игры на льду и вне льда, применяемые при обучении катанию и в начальной подготовке конькобежцев.
8. Программа и организация отбора новичков для занятий конькобежным спортом.
9. Программа комплексного педагогического и медицинского контроля конькобежцев младших спортивных разрядов.

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

##### Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9,5 зачетных единиц, 342 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Введение в специальность</b>	5	8	30	27		
2	1.1. Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и международных соревнований ИСУ.			6	8		
3	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту		4	12	10		
4	1.3. Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку		4	12	9		
5	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	5	4	18	16		
6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на чемпионатах мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 года по настоящее время		4	12	10		
7	2.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках и шорт-трека на международной арене и Российской Федерации (по итогам прошедшего сезона)			6	6		
8	<b>Раздел 3. Планирование,</b>	5	8	32	34		

	<b>организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>						
9	3.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.		2	4	8		
10	3.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы		2	6	8		
11	3.3. Курсовая работа студента РГУФКСМиТ		2	16	20		
12	3.4. Методы исследований в конькобежном спорте		2	6	8		
13	<b>Раздел 4. Физическая подготовка конькобежцев</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>46</b>		
14	4.1. Основы воспитания быстроты конькобежцев		4	8	10		
15	4.2. Основы воспитания силы конькобежцев		2	8	10		
16	4.3. Основы воспитания выносливости конькобежцев		2	8	10		
17	4.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев		2	6	8		
18	4.5.Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц		2	6	8		
19	<b>Раздел 5. Основы тренировки конькобежцев</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>30</b>		
20	5.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки		2	8	8		
21	5.2. Характеристика средств и методов тренировки		2	6	8		
22	5.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели			8	8		
23	5.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов			6	6		
24	Курсовая работа	6					Курсовая работа
25	Зачет	5					Зачет
26	Экзамен	6				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

### Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

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

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в специальность</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>48</b>		
<b>2</b>	1.1. Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и международных соревнований ИСУ.			2	16		
<b>3</b>	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту		1	2	16		
<b>4</b>	1.3. Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку		1	2	16		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>6</b>	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на чемпионатах мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 года по настоящее время			2	18		
<b>7</b>	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках и шорт-трека на международной арене и Российской Федерации (по итогам прошедшего сезона)			2	12		

<b>8</b>	<b>Раздел 3. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>42</b>		
<b>9</b>	3.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.		2		14		
<b>10</b>	3.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы			2	14		
<b>12</b>	3.3. Методы исследований в конькобежном спорте			2	14		
<b>13</b>	<b>Раздел 4. Физическая подготовка конькобежцев</b>	<b>6</b>		<b>10</b>	<b>70</b>		
<b>14</b>	4.1. Основы воспитания быстроты конькобежцев			2	14		
<b>15</b>	4.2. Основы воспитания силы конькобежцев			2	14		
<b>16</b>	4.3. Основы воспитания выносливости конькобежцев			2	14		
<b>17</b>	4.4. Основы воспитания гибкости конькобежцев			2	14		
<b>18</b>	4.5. Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц			2	14		
<b>19</b>	<b>Раздел 5. Основы тренировки конькобежцев</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>53</b>		
<b>20</b>	5.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки		2		14		
<b>21</b>	5.2. Характеристика средств и методов тренировки			2	14		
<b>22</b>	5.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели			2	14		
<b>23</b>	5.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов			2	11		
<b>24</b>	Зачет	<b>5</b>					Зачет
<b>25</b>	Экзамен	<b>6</b>				<b>9</b>	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	

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

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

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

### **Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по конькобежному спорту для студентов РГУФКСМиТ**

1. Исследование различных исторических аспектов развития скоростного бега на коньках и шорт-трека в России и на международной арене.
2. Анализ динамики мировых рекордов у взрослых и у юниоров. Взаимосвязь динамики мировых рекордов с изменениями в методике подготовки спортсменов, совершенствовании спортивного инвентаря и материально-технической базы катков.
3. Исследование изменений программ и правил соревнований. Разработка основных направлений их дальнейшего совершенствования.
4. Анализ основных изменений нормативов ЕВСК и перспектива их дальнейшего совершенствования по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.
5. Анализ многолетних статистических показателей и спортивных результатов конькобежцев и шорт-трековиков на чемпионатах Европы, мира и на зимних Олимпийских играх.
6. Исследование миграции сильнейших конькобежцев мира в течение зимнего соревновательного сезона (по расстояниям, количеству дней).
7. Исследование миграций (по высоте над уровнем моря) сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира в течение зимнего соревновательного сезона.
8. Исследование динамики изменений спортивного инвентаря и экипировки конькобежцев и шорт-трековиков. Разработка перспективных направлений в совершенствовании инвентаря и экипировки.
9. Исследование системы подготовки высококачественного льда для конькобежцев и поиск новых технологий.
10. Многолетняя динамика показателей педагогического контроля различных

групп занимающихся конькобежным спортом и шорт-треком (от новичков до спортсменов сборных команд).

11. Разработка информативных методов и методик тестирования физических качеств юных конькобежцев в многолетнем тренировочном процессе.
12. Исследование уровня общей и специальной физической подготовленности конькобежцев и шорт-трековиков в многолетнем тренировочном процессе.
13. Исследование современной тактики бега сильнейших конькобежцев мира на различных дистанциях (500, 100, 1500, 3000, 5000, 10000м) и в командных гонках преследования.
14. Исследование современной тактики бега сильнейших шорт-трековиков мира.
15. Многолетний анализ динамики тренировочной нагрузки конькобежцев и шорт-трековиков различной квалификации (в т.ч. и на основе анализа собственных спортивных дневников).
16. Исследования многолетней динамики спортивных результатов сильнейших конькобежцев мира.
17. Изучение анатомо-морфологических и возрастных показателей сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира, а также различных возрастных и квалификационных групп спортсменов.
18. Исследование основных параметров биомеханики скоростного бега на коньках и шорт-трека на различных участках соревновательных дистанций.
19. Исследование эффективности различных стартовых поз конькобежцев, используемых ими в беге на короткие и средние дистанции.
20. Исследование современной системы подготовки льда на крытых катках
21. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших шорт-трековиков мира.
22. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших конькобежцев мира.
23. Методика воспитания локальной мышечной выносливости у конькобежцев разных возрастных групп.
24. Методика начальной подготовки конькобежцев

25. Исследование скоростно-силовых качеств у конькобежцев и шорт-трековиков спортсменов старших разрядов
26. Катание на коньках, как средство здорового образа жизни.
27. Роликовые коньки как средство подготовки конькобежцев в подготовительном периоде
28. Индивидуальный профиль структуры 4-хлетнего макроцикла у мужчин и женщин-конькобежцев высокой квалификации
29. Изменение результатов выполнения двигательных тестов и бега на коньках у девочек и мальчиков разного возраста в процессе обучения и тренировки.
30. Спортивное и профессиональное мастерство студентов выпускников РГУФКСМиТ за тридцатилетний период.
31. Эволюция методов исследования техники бега конькобежцев
32. Психологические особенности личности спортсменок-конькобежек различной спортивной квалификации и возраста.
33. Техника бега со старта конькобежцев различной спортивной квалификации
34. Травмы и заболевания у конькобежцев их профилактика.
35. Анализ техники бега по повороту
36. Анализ исторических аспектов эволюции системы соревнований по скоростному бегу на коньках
37. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств конькобежцев.
38. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
39. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке конькобежцев.

### **Зачетные требования для студентов III-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 5-й и 6-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств конькобежцев.



3. Сдать экзамен по окончании 6-го семестра в объеме пройденного материала
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по скоростному бегу на коньках.
7. Участвовать в судействе не менее трех соревнований в качестве различных судей.
8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,
9. Написать восемь рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

**Примерный перечень вопросов  
к зачету (экзамену) для студентов III курса**

1. Анализ состояния конькобежного спорта в России.
2. Итоги зимнего спортивного сезона: анализ чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Новые рекорды.
3. Методика проведения занятий конькобежным спортом в различных условиях: на катке, роликодроме, в лесу, шоссе, стадионе, спортивных залах.
4. Основные организационно-методические, особенности проведения занятий по конькобежному спорту в различных организациях.
5. Особенности работы в различных звеньях. Система физического воспитания с учетом особенностей пола, возраста, уровня подготовленности.
6. Возрастные особенности детей занимающихся конькобежным спортом.
7. Подготовка и проведение соревнований.

8. Календарь соревнований, его роль и значение.
9. Положение о соревновании, подготовки и содержание, значение.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований. Документация. Судейская коллегия.
11. Проведение жеребьевки в многоборье, спринтерском многоборье, в беге на отдельные дистанции.
12. Права и организации проводящей соревнования.
13. Международные правила по скоростному бегу на коньках. Общие правила проведения чемпионатов ИСУ. Система утверждения мест и сроков проведения чемпионатов ИСУ.
14. Специальные правила ИСУ по конькобежному спорту: заявки, группы, критерии отбора на чемпионат Европы, мира и Олимпийские игры по многоборью и дистанциям.
15. Состав судейской коллегии на чемпионатах ИСУ, жеребьевка, составление забегов.
16. Перспективы совершенствования программы официальных соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку.
17. Организационно-методические особенности подготовки и проведения массовых соревнований по конькам.
18. Анализ изменения программ соревнований.
19. Система отбора на официальные соревнования.
20. Организация и проведение допингового контроля на чемпионатах ИСУ.
21. Разметка катка и беговых дорожек различной длины.
22. Методология научного исследования: объект и предмет научного познания, классификация наук.
23. Требования к написанию научной работы.
24. Составление рабочего плана исследования.
25. Исследование анатомо-морфологических особенностей конькобежцев: антропометрия, соматоскопия, гониометрия, рентгеноскопия, фотобиометрия.

26. Анкета и анкетирование.
27. Педагогическое наблюдение.
28. Педагогический эксперимент.
29. Планирование эксперимента.
30. Тесты и требования к проведению тестирования.
31. Лабораторные функциональные пробы: велоэргометрия, газообмен, ЭКГ, биохимические методы.
32. Исследования тактической подготовленности конькобежцев: анализ графиков бега на различных дистанциях, изменение длины и частоты шагов. Изменение ритма шага.
33. Оптические методы исследования техники бега.
34. Динамометрические методы исследований в конькобежном спорте.
35. Контрольные испытания.
36. Определение скользкости льда. Аэродинамика бега на коньках.
37. Анализ спортивного дневника спортсмена.
38. Сила как физическое качество. Абсолютная и относительная сила. Режимы проявления силовых качеств.
39. Средства и методы воспитания силы.
40. Факторы, лимитирующие развитие силы мышц.
41. Воспитание силы в процессе многолетней тренировки.
42. Быстрота как физическое качество. Основные формы проявления быстроты. Резервы быстроты и особенности мышечной композиции спринтеров.
43. Характеристика компонента нагрузки и методы воспитания быстроты.
44. Возрастные особенности развития быстроты. Понятие «барьер скорости».
45. Воспитание быстроты в многолетнем процессе тренировки.
46. Воспитание быстроты в отдельном занятии, микроцикле и в различных периодах годового цикла.
47. Место силовых упражнений в тренировочном микроцикле на различных этапах подготовки в годовом цикле.

48. Выносливость как физическое качество. Общая и специальная выносливость. Факторы, лимитирующие проявление выносливости.
49. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости в беге на различные дистанции.
50. Методы воспитания выносливости.
51. Факторы, лимитирующие и определяющие аэробную производительность.
52. Энергетические критерии интенсивности нагрузки при воспитании выносливости.
53. Гибкость как физическое качество. Активная и пассивная гибкость. Гибкость и другие физические качества.
54. Факторы, лимитирующие проявления гибкости.
55. Средства и методы воспитания гибкости. Контроль за развитием гибкости.
56. Возрастные особенности воспитания гибкости.
57. Понятие ловкости и координации движений. Факторы, лимитирующие их.
58. Расслабление мышц. Способность к расслаблению и факторы ее лимитирующие.

### **Темы рефератов**

1. Подготовить положение о соревновании (по заданию преподавателя).
2. Анализ одного из чемпионатов мира, Европы, России прошедшего сезона.
3. Комплексы неспецифических, специфических и специальных упражнений для воспитания быстроты конькобежцев.
4. Комплексы неспецифических, специфических и специальных упражнений для воспитания силы конькобежцев
5. Комплексы общей и специальной круговой тренировки для воспитания выносливости конькобежцев.
6. Комплексы упражнений для воспитания специальной гибкости конькобежцев.

7. Комплексы упражнений, подвижных и спортивных игр для воспитания ловкости и координации движений».

8. По заданию преподавателя написать реферат по одному из специальных методов исследования в конькобежном спорте.

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

##### Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9,5 зачетных единиц, 342 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Введение в специальность</b>	7		6	8		
2	1.1 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			6	8		
3	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	7	2	6	6		
4	2.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)		2	6	6		
5	<b>Раздел 3. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	7	16	32	52		
6	3.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов,		2	4	6		

	занимающихся конькобежным спортом						
7	3.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках		4	6	10		
8	3.3 Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика		2	6	10		
9	3.4 Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев		4	6	10		
10	3.5 Антидопинговый контроль в конькобежном спорте		2	6	10		
11	3.6 Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)		2	4	6		
12	<b>Раздел 4. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>	8	10	58	46		
13	4.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров		2	12	10		
14	4.2. Основные особенности методики подготовки стайеров		2	12	10		
15	4.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев		2	12	10		
16	4.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках		2	10	6		
17	4.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке		2	12	10		
18	<b>Раздел 5. Профессионально-педагогическое мастерство тренера - специалиста по конькобежному спорт</b>	8	2	12	10		
19	5.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту		2	12	10		
20	<b>Раздел 6. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>	8	6	30	31		
21	6.1. Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	10	10		
22	6.2. Методология контроля за						

	учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	10	10		
23	6.3 Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	10	11		
24	Зачет	7					Зачет
25	Экзамен	8				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

### Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)

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

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	7		4	40		
2	1.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	40		
3	<b>Раздел 2. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	7		6	72		
4	2.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом			2	24		
5	2.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках			2	24		
6	2.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика			2	24		

7	<b>Раздел 3. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>	8	2	4	60		
8	3.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров			2	20		
9	3.2. Основные особенности методики подготовки стайеров			2	20		
10	3.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев		2		20		
11	<b>Раздел 4. Профессионально-педагогическое мастерство тренера - специалиста по конькобежному спорт</b>	8	2	2	22		
12	4.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту		2	2	22		
13	<b>Раздел 5. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>	8	2	6	66		
14	5.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	2	22		
15	5.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	22		
16	5.3Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	22		
17	<b>Раздел 6. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>			8	55		
18	6.1 Курсовая работа студента РГУФКСМиТ	8		8	55		Курсовая работа
19	Зачет	7					Зачет
20	Экзамен	8				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	



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

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

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

### **Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по конькобежному спорту для студентов РГУФКСМиТ (для заочного обучения)**

1. Исследование различных исторических аспектов развития скоростного бега на коньках и шорт-трека в России и на международной арене.
2. Анализ динамики мировых рекордов у взрослых и у юниоров. Взаимосвязь динамики мировых рекордов с изменениями в методике подготовки спортсменов, совершенствовании спортивного инвентаря и материально-технической базы катков.
3. Исследование изменений программ и правил соревнований. Разработка основных направлений их дальнейшего совершенствования.
4. Анализ основных изменений нормативов ЕВСК и перспектива их дальнейшего совершенствования по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.
5. Анализ многолетних статистических показателей и спортивных результатов конькобежцев и шорт-трековиков на чемпионатах Европы, мира и на зимних Олимпийских играх.
6. Исследование миграции сильнейших конькобежцев мира в течение зимнего соревновательного сезона (по расстояниям, количеству дней).
7. Исследование миграций (по высоте над уровнем моря) сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира в течение зимнего

соревновательного сезона.

8. Исследование динамики изменений спортивного инвентаря и экипировки конькобежцев и шорт-трековиков. Разработка перспективных направлений в совершенствовании инвентаря и экипировки.
9. Исследование системы подготовки высококачественного льда для конькобежцев и поиск новых технологий.
10. Многолетняя динамика показателей педагогического контроля различных групп занимающихся конькобежным спортом и шорт-треком (от новичков до спортсменов сборных команд).
11. Разработка информативных методов и методик тестирования физических качеств юных конькобежцев в многолетнем тренировочном процессе.
12. Исследование уровня общей и специальной физической подготовленности конькобежцев и шорт-трековиков в многолетнем тренировочном процессе.
13. Исследование современной тактики бега сильнейших конькобежцев мира на различных дистанциях (500, 100, 1500, 3000, 5000, 10000м) и в командных гонках преследования.
14. Исследование современной тактики бега сильнейших шорт-трековиков мира.
15. Многолетний анализ динамики тренировочной нагрузки конькобежцев и шорт-трековиков различной квалификации (в т.ч. и на основе анализа собственных спортивных дневников).
16. Исследования многолетней динамики спортивных результатов сильнейших конькобежцев мира.
17. Изучение анатомо-морфологических и возрастных показателей сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира, а также различных возрастных и квалификационных групп спортсменов.
18. Исследование основных параметров биомеханики скоростного бега на коньках и шорт-трека на различных участках соревновательных дистанций.
19. Исследование эффективности различных стартовых поз конькобежцев, используемых ими в беге на короткие и средние дистанции.

40. Исследование современной системы подготовки льда на крытых катках
41. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших шорт-трековиков мира.
42. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших конькобежцев мира.
43. Методика воспитания локальной мышечной выносливости у конькобежцев разных возрастных групп.
44. Методика начальной подготовки конькобежцев
45. Исследование скоростно-силовых качеств у конькобежцев и шорт-трековиков спортсменов старших разрядов
46. Катание на коньках, как средство здорового образа жизни.
47. Роликовые коньки как средство подготовки конькобежцев в подготовительном периоде
48. Индивидуальный профиль структуры 4-хлетнего макроцикла у мужчин и женщин-конькобежцев высокой квалификации
49. Изменение результатов выполнения двигательных тестов и бега на коньках у девочек и мальчиков разного возраста в процессе обучения и тренировки.
50. Спортивное и профессиональное мастерство студентов выпускников РГУФКСМиТ за тридцатилетний период.
51. Эволюция методов исследования техники бега конькобежцев
52. Психологические особенности личности спортсменок-конькобежек различной спортивной квалификации и возраста.
53. Техника бега со старта конькобежцев различной спортивной квалификации
54. Травмы и заболевания у конькобежцев их профилактика.
55. Анализ техники бега по повороту
56. Анализ исторических аспектов эволюции системы соревнований по скоростному бегу на коньках
57. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств конькобежцев.
58. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

59.Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке конькобежцев.

### **Темы рефератов**

- 1.«Мои предложения по изменению программ, правил и календарей соревнований».
2. «Анализ одного из чемпионатов Европы, мира и России прошедшего сезона».
- 3.«Программа и план проведения восстановительных мероприятий в недельном микроцикле подготовки конькобежцев ДЮСШ».
- 4.«Комплекс скоростно-силовых упражнений для тренировки женщин в скоростном беге на коньках».

### **Зачетные требования для студентов IV-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 7-й и 8-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу программы.
3. Сдать Экзамен по окончании 8-го семестра в объеме пройденного материала.
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке, разработанной кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в трех соревнованиях по скоростному бегу на коньках.
7. Принять участие в судействе не менее 4-х соревнований в качестве различных судей.
8. Подготовить к защите выпускную квалификационную работу.
9. Написать 4 реферата по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

**Примерный перечень вопросов  
к зачету (экзамену) для студентов IV курса**

1. Анатомо-морфологические особенности конькобежцев. Влияние веса тела на спортивные результаты.
2. Основные мышечные группы, обеспечивающие передвижение конькобежца на льду. Характер их работы во время бега.
3. Рост конькобежцев и его влияние на спортивные результаты.
4. Состав мышц и их взаимосвязь со специализацией и спортивными результатами конькобежцев.
5. Источники энергии при мышечной работе, их мощность и емкость.
6. Зоны нагрузки при тренировке аэробных и анаэробных возможностей.
7. Аэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
8. Факторы, лимитирующие максимальное потребление кислорода (МПК).
9. Анаэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
10. Краткая характеристика основных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов.
11. Основные факторы, определяющие уровень достижения в многоборье.
12. Влияние факторов внешней среды на конькобежцев и меры защиты от них.
13. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 1000м.
14. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 5000 и 10000м.
15. Анаболические стероиды и кровяной допинг в спорте.
16. Допинг и стимуляторы работоспособности, их воздействие на различные функции.
17. Правила ИСУ по антидопинговому контролю. Его организация на чемпионатах.
18. Критическая скорость бега, ее определение в условиях летней и зимней

подготовки.

19. Виды и характер утомления.
20. Средства и методы ускорения процессов восстановления: педагогические, гигиенические, Физиотерапевтические, питание и фармакология.
21. Организация и содержание педагогического контроля за подготовкой конькобежцев.
22. Комплексный контроль в конькобежном спорте.
23. Виды контроля в конькобежном спорте.
24. Управление тренировочным процессом в конькобежном спорте.
25. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.
26. Взаимосвязь тренировочной нагрузки, утомление и восстановление работоспособности.
27. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
28. Особенности тестирования уровня подготовленности стайеров.
29. Особенности тестирования уровня подготовленности спринтеров.
30. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках.
31. Общее понятие о планировании, его цели и задачи.
32. Формы планирования подготовки конькобежцев.
33. Взаимосвязь планирования, контроля и управление подготовкой конькобежцев.
34. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев. Принципиальные проблемы соотношения объема и интенсивности нагрузки в многолетнем тренировочном процессе у конькобежцев.
35. Основные особенности перспективного планирования многолетней подготовки конькобежцев.
36. Динамика соотношения ОФП, СФП и СП конькобежцев в многолетнем процессе подготовки конькобежцев.
37. Годичное, поэтапное и оперативное планирование.

38. Особенности построения годового цикла.
39. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика подготовительного периода.
40. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика соревновательного периода.
41. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика переходного периода.
42. Структура и основное содержание годового микроцикла подготовки конькобежцев.
43. Основные особенности многолетней подготовки спринтеров.
44. Особенности подготовки спринтеров в годовом цикле.
45. Основные особенности многолетней подготовки стайеров.
46. Особенности подготовки стайеров в годовом цикле.
47. Прогнозирование спортивных результатов.
48. План-конспект отдельного тренировочного занятия.
49. Методические особенности управления группой спортсменов во время учебно-тренировочного занятия.
50. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера.
51. Умения и навыки, которыми должен владеть тренер по конькобежному спорту.
52. Роль и значение тренера в процессе обучения и тренировки конькобежцев.
53. Обморожения, их профилактика и первая помощь при занятиях конькобежным спортом.
54. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках и предупреждения.
55. Меры безопасности при занятиях конькобежным спортом.
56. Меры безопасности при занятиях шорт-треком.
57. Требования к спортивному инвентарю и форме в конькобежном спорте.
58. Требования к спортивному инвентарю и форме в шорт-треке.

59. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
60. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.
61. Спринтерские дистанции и многоборье в конькобежном спорте. Особенности программы соревнований спринтеров.
62. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
63. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.
64. Особенности программ соревнований женщин (дистанции и многоборье).
65. Особенности программ соревнований многоборцев в конькобежном спорте.
66. Система отбора и допуска на зимние Олимпийские игры.

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

##### Пятый год обучения (9-й и 10-й семестры)

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

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	9		4	16		
2	1.1 Основные изменения правил						



	соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			4	16		
<b>3</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>16</b>		
<b>4</b>	2.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	16		
<b>5</b>	<b>Раздел 3. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>57</b>		
<b>6</b>	3.4 Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев			2	20		
<b>7</b>	3.5 Антидопинговый контроль в конькобежном спорте		2	4	19		
<b>8</b>	3.6 Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)			2	18		
<b>9</b>	<b>Раздел 4. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>32</b>		
<b>10</b>	4.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках		2	2	16		
<b>11</b>	4.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке			4	16		
<b>12</b>	<b>Раздел 5. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>60</b>		
<b>13</b>	5.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	4	20		
<b>14</b>	5.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	2	20		
<b>15</b>	5.3Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	20		
<b>16</b>	<b>Раздел 6. Планирование, организация и методология</b>			<b>8</b>	<b>124</b>		

	<b>научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>						
<b>17</b>	6.1 Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (1,2,3 глава)			8	124		
<b>18</b>	Зачет	9					Зачет
<b>19</b>	Экзамен	10				9	Экзамен
<b>Итого часов:</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).**

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

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

### **Примерный перечень вопросов**

#### **к зачету (экзамену) для студентов V курса (заочная форма обучения)**

1. Основные факторы, определяющие уровень достижения в многоборье.
2. Влияние факторов внешней среды на конькобежцев и меры защиты от них.
3. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 1000м.
4. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 5000 и 10000м.
5. Анаболические стероиды и кровяной допинг в спорте.
6. Допинг и стимуляторы работоспособности, их воздействие на различные функции.
7. Правила ИСУ по антидопинговому контролю. Его организация на чемпионатах.

8. Критическая скорость бега, ее определение в условиях летней и зимней подготовки.
9. Виды и характер утомления.
10. Средства и методы ускорения процессов восстановления: педагогические, гигиенические, Физиотерапевтические, питание и фармакология.
11. Анатомо-морфологические особенности конькобежцев. Влияние веса тела на спортивные результаты.
12. Основные мышечные группы, обеспечивающие передвижение конькобежца на льду. Характер их работы во время бега.
13. Рост конькобежцев и его влияние на спортивные результаты.
14. Состав мышц и их взаимосвязь со специализацией и спортивными результатами конькобежцев.
15. Источники энергии при мышечной работе, их мощность и емкость.
16. Зоны нагрузки при тренировке аэробных и анаэробных возможностей.
17. Аэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
18. Факторы, лимитирующие максимальное потребление кислорода (МПК).
19. Анаэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
20. Краткая характеристика основных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов.
21. Организация и содержание педагогического контроля за подготовкой конькобежцев.
22. Комплексный контроль в конькобежном спорте.
23. Виды контроля в конькобежном спорте.
24. Управление тренировочным процессом в конькобежном спорте.
25. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.
26. Взаимосвязь тренировочной нагрузки, утомление и восстановление работоспособности.
27. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
28. Особенности тестирования уровня подготовленности стайеров.
29. Особенности тестирования уровня подготовленности спринтеров.

30. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках.
31. Общее понятие о планировании, его цели и задачи.
32. Формы планирования подготовки конькобежцев.
33. Взаимосвязь планирования, контроля и управление подготовкой конькобежцев.
34. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев. Принципиальные проблемы соотношения объема и интенсивности нагрузки в многолетнем тренировочном процессе у конькобежцев.
35. Основные особенности перспективного планирования многолетней подготовки конькобежцев.
36. Динамика соотношения ОФП, СФП и СП конькобежцев в многолетнем процессе подготовки конькобежцев.
37. Годичное, поэтапное и оперативное планирование.
38. Особенности построения годичного цикла.
39. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика подготовительного периода.
40. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика соревновательного периода.
41. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика переходного периода.
42. Структура и основное содержание годичного микроцикла подготовки конькобежцев.
43. Основные особенности многолетней подготовки спринтеров.
44. Особенности подготовки спринтеров в годичном цикле.
45. Основные особенности многолетней подготовки стайеров.
46. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
47. Прогнозирование спортивных результатов.
48. План-конспект отдельного тренировочного занятия.

49. Методические особенности управления группой спортсменов во время учебно-тренировочного занятия.
50. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера.
51. Умения и навыки, которыми должен владеть тренер по конькобежному спорту.
52. Роль и значение тренера в процессе обучения и тренировки конькобежцев.
53. Обморожения, их профилактика и первая помощь при занятиях конькобежным спортом.
54. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках и предупреждения.
55. Меры безопасности при занятиях конькобежным спортом.
56. Меры безопасности при занятиях шорт-треком.
57. Требования к спортивному инвентарю и форме в конькобежном спорте.
58. Требования к спортивному инвентарю и форме в шорт-треке.
59. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
60. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.
61. Спринтерские дистанции и многоборье в конькобежном спорте. Особенности программы соревнований спринтеров.
62. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
63. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.
64. Особенности программ соревнований женщин (дистанции и многоборье).
65. Особенности программ соревнований многоборцев в конькобежном спорте.
66. Система отбора и допуска на зимние Олимпийские игры.

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

### а) Основная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М. : Сов. спорт, 2009. - 199 с.
2. Конькобежный спорт : пример, прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ., СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / В.П. Кубаткин [и др.] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: сов. спорт, 2006. - 127 с.
3. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.
4. Панов Г.М. Тактика бега и тактическая подготовка конькобежцев мира : учеб.-метод, пособие для студентов и слушателей ипк и ппк РГУФКСиТ / Г.М. Панов, Е.В. Метелькова ; РОС. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 131 с.
5. Шорт-трек : пример, прогр. спорт, подгот. для дюсш, СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [авт.-сост. Г.М. Панов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 82 с.

### б)Дополнительная литература:

1. Вашляев Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев = On Special Training of Speed Skaters / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 28-31.
2. Воронов А.В. Биомеханический анализ техники бега на коньках / А.В. Воронов, Ю.С. Лемешева // Вестн. спортив. науки. - 2012. - N 3. - С. 34-43.

3. Воронов А.В. Влияние конькобежного спорта на мышцы-разгибатели коленного сустава / А.В. Воронов, Я.Р. Бравый, Ю.С. Лемешева // Медицина и спорт. - 2006. - N 5. - С. 24-26.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг. : Зим. виды спорта / [сост. И.В. Попов] ; М-во спорта РФ. - М.: Спорт, 2016. - 133 с.
5. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Флинта: наука, 2004. -367 с.
6. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. - Киев: Олимп, лит., 1999. - 319 с.
8. Михайлов В.В. Тренировка конькобежца-многоборца / Михайлов В.В., Панов Г.М. - М.: ФиС, 1975. - 230 с.
9. Осадченко Л.Ф. Конькобежный спорт и методика преподавания : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Осадченко Л.Ф.; РГАФК. - М., 2002. - 34 с.
10. Осадченко Л.Ф. Скоростной бег на коньках. Специальные упражнения конькобежца : метод. разработ. для студентов РГУФК : рек. Эксперт.-метод.советом РГУФК / Л.Ф. Осадченко ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 20 с.
11. Осадченко Л.Ф. Тренировка и методика обучения технике бега на роликовых коньках : метод. рекомендации : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2008. - 24 с.
12. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ. образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.
13. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / Октай Мирза оглы Мирзоев. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 203 с.

14. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в различных климато-географических условиях (среднегорье, жаркий и холодный климат, смена часового пояса) : метод, разраб. для студентов тренерского фак., слушателей ВШТ и ФПК Акад. / Суслов Ф.П.; РГАФК. - М., 1996. - 37 с.

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

1. Союз конькобежцев России [www.russkating.ru/](http://www.russkating.ru/)
2. Международный союз конькобежцев [www.isu.org/](http://www.isu.org/)
3. Конькобежный центр московской области [www.kolomna-speed-skating.com/](http://www.kolomna-speed-skating.com/)
4. История олимпийских игр <http://olimp-history.ru/node/369>

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

–программное обеспечение дисциплины:

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

#### **Учебные видеофильмы:**

- Тренировка сильнейших конькобежцев Норвегии. ИСУ,
- Техника и биомеханика скоростного бега на коньках «Клапскейт». ИСУ;
- Методика подготовки сильнейших конькобежцев мира. ИСУ;
- Техника бега на роликовых коньках;
- История конькобежного спорта



- Начальное обучение бегу на роликовых коньках.

### **Видеозаписи:**

- Чемпионатов Европы, мира и зимних Олимпийских игр по скоростному бегу на коньках и шорт-треку;

- проведения соревнований по марафону в Нидерландах;

- Российский конькобежный спорт (основные этапы становления конькобежного спорта);

- тренировка сильнейших шорт-трековиков мира в подготовительном периоде;

- специальных упражнений конькобежцев, применяемые для обучения и совершенствования техники бега на коньках.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

#### ***Отечественные базы данных:***

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

#### ***Зарубежные базы данных:***

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

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

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

–компьютерный класс;

–аудитория для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа;

–аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций;

–спортивный комплекс: ледовая арена (для занятий шорт-треком и фигурным катанием);

–помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для конькобежного спорта.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**Оргтехника (год выпуска):**

- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц), клавиатура, мышь – 2004г.
- Компьютер «Cel 500/64/10/4» - 2004г.
- Копировальный аппарат «Canon PC-860» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet – 1300» (2шт.), 2003 и 2004г.
- Компьютер - 2007г.
- Ноутбук «HP» - 2007г.
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet-1320» - 2002г.
- Монитор «Samsung» - 2007г.
- Диктофон – 2007г.
- Ноутбук – 1шт. – 2009г.
- Компьютер-стандарт – 10шт. – 2009г.
- Монитор-17" - 2шт. – 2009г.

**Научная аппаратура:**

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E», 2004г.
- Пульсометр «Polar-S 610» , 2004г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточного контроля: зачет – 1 семестр, экзамен – 2 семестр.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»</i>	2 неделя	10
2	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История конькобежного спорта»</i>	4 неделя	10
3	<i>Защита презентации на тему «Современная история конькобежного спорта (скоростной бег на коньках и шорт-трек)»</i>	6 неделя	6
4	<i>Выполнение РГР по теме «Сравнительный анализ рекордов мира среди взрослых и юниоров»</i>	8 неделя	6
5	<i>Защита презентации на тему «Мой кумир в конькобежном спорте»</i>	10 неделя	6
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	12 неделя	10
7	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Катки, их оборудование, инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек»</i>	14 неделя	6
8	<i>Лабораторная работа по теме 3.2: «Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев» (Точка коньков).</i>	15 неделя	6
9	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека"</i>	16 неделя	10

	<b>Посещение занятий</b>	<i>Весь период</i>	<i>10</i>
	<b>Зачет по дисциплине</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*2 семестр*

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Контрольная работа по теме 4.2: «Биомеханические основы техники бега на коньках»</i>	<i>24 неделя</i>	<i>6</i>
<i>2</i>	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: "Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках"</i>	<i>26 неделя</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Контрольная работа по теме 5.2: «Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой»</i>	<i>28 неделя</i>	<i>5</i>
<i>4</i>	<i>Контрольная работа по теме 5.3: «Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту»</i>	<i>30 неделя</i>	<i>5</i>
<i>5</i>	<i>Контрольная работа по теме 5.4: «Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения»</i>	<i>32 неделя</i>	<i>5</i>
<i>6</i>	<i>Творческое задание (презентация) по теме 5.5: «Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках»</i>	<i>34 неделя</i>	<i>7</i>
<i>7</i>	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6: «Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту»</i>	<i>36 неделя</i>	<i>10</i>
<i>8</i>	<i>Контрольная работа по теме 6.1: «Классификация соревнований»</i>	<i>38 неделя</i>	<i>5</i>
<i>9</i>	<i>Творческое задание по теме 6.2: «Документы планирования и организация проведения соревнований»</i>	<i>41 неделя</i>	<i>7</i>
	<b>Посещение занятий</b>	<i>Весь период</i>	<i>10</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство</i>	<i>10</i>

	<i>оздоровления населения»</i>	
3	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «История конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	10
5	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека»</i>	10
6	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках»</i>	10
7	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту»</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточного контроля: зачет – 3 семестр, экзамен – 4 семестр.

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

3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: "Введение в специальность"</i>	2 неделя	10
2	<i>Контрольная работа по теме 1.3: «Система организации занятий и подготовки конькобежцев»</i>	4 неделя	5
3	<i>Разноуровневые задачи и задания по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении.» Написать план-конспект тренировочного занятия по конькобежному спорту для лиц различного пола.</i>	17 неделя	5
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	5 неделя	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	7 неделя	10
6	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках»</i>	9 неделя	5
7	<i>Творческое задание (презентация) по теме 3.2: «Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в тренировочном процессе». «Проектировка площадки для ОФП и СФП конькобежцев»</i>	10 неделя	5
8	<i>Электронные аттестующие тесты в системе</i>	12 неделя	10

	<b>МООДУС по разделу 4: «Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте»</b>		
9	<b>Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки конькобежцев».</b>	14 неделя	5
10	<b>Контрольная работа по темам: 5.1 «Теоретическая подготовка конькобежцев» и 5.2 «Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев»</b>	15 неделя	5
11	Посещение занятий		10
	Зачет		20 баллов
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»</b>	25 неделя	10
2	<b>Контрольная работа по теме 6.3: «Тактическая подготовка конькобежцев».</b>	26 неделя	10
3	<b>Практическое задание по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»</b>	28 неделя	10
4	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении»</b>	32 неделя	10
5	<b>Реферат по теме: «Динамика спортивных результатов у спортсменов детского, младшего и среднего возраста по конькобежному спорту за последние 5 лет».</b>	36 неделя	10
6	<b>Презентация по теме 7.7: «Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев».</b>	38 неделя	10
7	Посещение занятий		10
	Экзамен		30 баллов
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</b>	10
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</b>	10

4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте»</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»</i>	10
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении»</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

Форма промежуточного контроля: *зачет – 5 семестр, экзамен – 6 семестр.*

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

5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	3 неделя	12
2	<i>Контрольная работа по темам 1.1 «Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ». 1.2 «Организация проведения и судейства соревнований по конькобежному спорту»; 1.3 «Организация проведения и судейства соревнований по шорт-треку».</i>	4 неделя	12
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	8 неделя	14
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте»</i>	12 неделя	12
5	<i>Презентация по теме 3.3 «Курсовая работа студента РГУФКСМиТ» (для студентов очной формы обучения)</i>	16 неделя	20
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Физическая подготовка конькобежцев»</i>	18 неделя	10
7	<i>Посещение занятий</i>	Весь период	10
	<i>Зачет по дисциплине</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме: 4.1 «Основы воспитания быстроты конькобежцев»</i>	26 неделя	6
2	<i>Презентация по теме: 4.2 «Основы воспитания силы конькобежцев»</i>	28 неделя	6
3	<i>Контрольная работа по теме: 4.3 «Основы воспитания выносливости конькобежцев»</i>	30 неделя	6
4	<i>Презентация по теме: 4.4 «Основы воспитания гибкости конькобежцев»</i>	32 неделя	6
5	<i>Контрольная работа по теме: 4.5 «Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц конькобежцев».</i>	33 неделя	6
6	<i>План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) конькобежцев»;</i>	34 неделя	6
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Основы тренировки конькобежцев»</i>	36 неделя	12
8	<i>Контрольная работа по теме 5.1 «Основные закономерности построения спортивной тренировки»;</i>	37 неделя	6
9	<i>Контрольная работа по теме 5.2 «Характеристика средств и методов тренировки»;</i>	40 неделя	6
10	<i>Посещение занятий</i>	Весь период	10
11	<i>Экзамен по дисциплине</i>		30
12	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте»</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Физическая подготовка конькобежцев»</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Основы тренировки конькобежцев»</i>	10

7	<b>Презентация по теме 3.3 «Курсовая работа студента РГУФКСМиТ»</b> (для студентов очной формы обучения)	15
---	---	----

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточного контроля: зачет – 7, экзамен – 8 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	2 неделя	8
2	<i>Презентация по теме 1.1: «Изменения правил соревнований по конькобежному спорту, принятые на конгрессах ISU»</i>	3 неделя	8
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	5 неделя	8
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: "Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте"</i>	7 неделя	8
5	<i>Контрольная работа по темам 3.2, 3.4, 3.5: «Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках»; «Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев»; «Антидопинговый контроль в конькобежном спорте».</i>	9 неделя	8
6	<i>Презентация по теме 3.3: «Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика»</i>	10 неделя	8
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев (1 разряд-КМС)"</i>	13 неделя	8
8	<i>Контрольная работа по теме 4.4: «Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках»</i>	14 неделя	7
9	<i>Контрольная работа по теме 4.3: «Основные особенности методики подготовки конькобежцев-многоборцев»;</i>	16 неделя	7
10	<i>Посещение занятий</i>		10

	<i>Зачет по дисциплине</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»</i>	24 неделя	10
2	<i>Контрольная работа по теме 5.1: «Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту»</i>	26 неделя	10
3	<i>Выполнение практического задания по теме 5.1: составить план подготовки на макроцикл для конькобежцев различного уровня подготовленности.</i>	30 неделя	10
4	<i>Контрольная работа по разделу 6: «Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте».</i>	32 неделя	10
5	<i>Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). для студентов 4 курса очной формы обучения)</i>	25 неделя	20
6	<i>Посещение занятий</i>		10
7	<i>Экзамен</i>		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: "Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте"</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев (I разряд-КМС)"</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»</i>	10
7	<i>Презентация по теме: Выпускная квалификационная работа</i>	15

	<i>студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы).(для студентов 4 курса очной формы обучения)</i>	
--	--	--

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестры

Форма промежуточного контроля: *зачет – 9 семестр, экзамен – 10 семестр.*

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

#### 9 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме 4.4: «Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках»</i>		17
2	<i>Контрольная работа по теме 4.3: «Основные особенности методики подготовки конькобежцев-многоборцев»;</i>		17
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»</i>		20
4	<i>Контрольная работа по теме 5.1: «Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту»</i>		16
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	10
	<i>Зачет по дисциплине</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

#### 10 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Практическое задание по теме 5.1: составить план</i>		15

	<i>подготовки на макроцикл для конькобежцев различного уровня подготовленности.</i>		
2	<b>Контрольная работа</b> по разделу 6: «Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте».		15
3	<b>Презентация</b> по теме: Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы).		30
4	Посещение занятий	Весь период	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на  
коньках

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** [1-8].

**Цель освоения дисциплины (модуля):** подготовить специалиста, способного успешно, на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также в качестве тренера по конькобежному спорту 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 (модулю):**

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

ОПК – 6 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 – 8 способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

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

ПК - 8 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 - 9 способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>18</b>	<b>48</b>	<b>82</b>		
<b>2</b>	1.1 Введение в специальность	<b>I</b>	2	4	6		
<b>3</b>	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту	<b>I</b>	2	4	6		
<b>4</b>	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек	<b>I</b>	2		6		
<b>7</b>	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России	<b>I</b>	2		6		
	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту	<b>I</b>		4	6		
<b>8</b>	1.6 Организационная структура и деятельность международного союза конькобежцев	<b>III</b>	2	4	6		
<b>9</b>	1.7 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	<b>III</b>		4	6		
<b>10</b>	1.8 Система организации занятий и подготовки конькобежцев	<b>III</b>		4	6		
<b>11</b>	1.9 Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ	<b>V</b>		8	8		
<b>12</b>	1.10 Организация, проведение и	<b>V</b>	4	6	8		

	судейство соревнований по конькобежному спорту						
13	1.11 Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку	V	4	6	8		
14	1.12 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	VII		4	10		
15	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>		<b>20</b>	<b>52</b>	<b>53</b>		
16	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	I	2	6	10		
17	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека	I	2	4	10		
19	2.4 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 г. по н.в.	III		14	7		
20	2.5 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	III		4	6		
21	2.6 Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту	III	2	6	6		
22	2.7 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на Чемпионатах Мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 г. по н.в.	V	4	8	8		
23	2.8 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	V		6	6		
24	2.9 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	VII	2	4	10		
25	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий</b>		<b>8</b>	<b>30</b>	<b>41</b>		

	<b>конькобежным спортом</b>						
26	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек	I		8	9		
27	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев	I	2	8	10		
28	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом	II	2	4	10		
29	3.4 Современная система подготовки льда на крытых искусственных катках	III	2	6	6		
30	3.5 Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе	III	2	4	6		
31	<b>Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>		<b>10</b>	<b>44</b>	<b>50</b>		
32	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках	II	2	6	10		
33	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках	II	2	10	10		
34	4.3 Техника бега по прямой	II	2	10	10		
35	4.4 Техника бега по повороту	II	2	10	10		
36	4.5 Техника бега со старта	II	2	8	10		
37	<b>Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках</b>		<b>8</b>	<b>46</b>	<b>50</b>		
38	5.1 Методика обучения технике бега на коньках	II	2	10	10		
39	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой	II	2	10	10		
40	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту	II	2	10	10		
41	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения	II	2	8	10		
42	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках	II		8	10		
43	<b>Раздел 6. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>		<b>8</b>	<b>36</b>	<b>34</b>		
44	6.1 Учебный урок и тренировочное занятие	III	2	6	6		

45	6.2 Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)	III	2	6	8		
46	6.3 Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев	III	2	8	6		
47	6.4 Годичное планирование тренировки конькобежцев	III	2	10	8		
48	6.5 Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев	III		6	6		
49	<b>Раздел 7. Виды подготовки в конькобежном спорте</b>		4	8	12		
50	7.1 Теоретическая подготовка конькобежцев	IV	2	4	6		
51	7.2 Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев	IV	2	4	6		
52	<b>Раздел 8. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев</b>		4	22	20		
53	8.1 Общее понятие тактики в конькобежном спорте	IV	2	2	6		
54	8.2 Тактика бега на конкретных дистанциях у женщин и мужчин	IV		6	4		
55	8.3 Тактическая подготовка конькобежцев	IV		6	6		
56	8.4 Тактика бега в шорт-треке	IV	2	8	4		
57	<b>Раздел 9. Физическая подготовка конькобежцев</b>		12	36	40		
58	9.1 Основы воспитания быстроты конькобежцев	VI	4	8	8		
59	9.2 Основы воспитания силы конькобежцев	VI	2	8	8		
60	9.3 Основы воспитания выносливости конькобежцев	VI	2	8	8		
61	9.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев	VI	2	6	8		
62	9.5 Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц	VI	2	6	8		
63	<b>Раздел 10. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении</b>		8	32	42		
64	10.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе,	IV	2	2	6		

	техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)						
65	10.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ	IV		4	6		
66	10.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку	IV		4	6		
67	10.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев	IV	2	4	6		
68	10.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев	IV	2	4	6		
69	10.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев	IV		8	6		
70	10.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев	IV	2	6	6		
71	<b>Раздел 11. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>		<b>8</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		
72	11.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.	V	2	2	8		
73	11.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы	V	2	8	8		
74	11.3. Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	V	2	10	12		
75	11.4. Методы исследований в конькобежном спорте	V	2	4	8		
76	<b>Раздел 12. Основы тренировки конькобежцев</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>31</b>		
77	12.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	VI	2	6	8		
78	12.2. Характеристика средств и методов тренировки	VI	2	6	8		
79	12.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	VI		6	8		
80	12.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI		4	7		
81	<b>Раздел 13. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>41</b>		
82	13.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов,	VII	2	4	8		



	занимающихся конькобежным спортом						
83	13.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках	VII	4	6	6		
84	13.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика	VII	2	4	6		
85	13.4. Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев	VII	4	6	7		
86	13.5. Антидопинговый контроль в конькобежном спорте	VII	2	6	8		
87	13.6. Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)	VII	2	6	6		
88	<b>Раздел 14. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>		<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		
89	14.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров	VIII	2	8	8		
90	14.2. Основные особенности методики подготовки стайеров	VIII	2	8	8		
91	14.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев	VIII	2	8	8		
92	14.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках	VIII	2	6	8		
93	14.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке	VIII	2	10	8		
94	<b>Раздел 15. Профессионально-педагогическое мастерство тренера- специалиста по конькобежному спорту</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>10</b>		
95	15.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту	VIII	2	12	10		
96	<b>Раздел 16. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>		<b>6</b>	<b>28</b>	<b>30</b>		
97	16.1. Методология планирования учебно-тренировочного процесса в	VIII	2	10	10		

	конькобежном спорте						
98	16.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	VIII	2	8	10		
99	16.3 Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	VIII	2	10	10		
100	<b>Раздел 17. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту</b>		2	12	40		
101	17.1 Классификация соревнований	II	2		10		
102	17.2 Документы планирования и организация проведения соревнований	II		6	10		
103	17.3 Требования к участникам соревнований	II		2	10		
104	17.4 Подведение итогов соревнований	II		4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>668</b>	<b>36</b>	

**Краткое содержание дисциплины (модуля):  
заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		6	20	154		
2	1.1 Введение в специальность	1	2		8		
3	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту	1		2	10		
4	1.3 Определение и общая	1		2	10		

	характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек						
5	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России	1		2	10		
6	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту	1			10		
7	1.6 Организационная структура и деятельность международного союза конькобежцев	3	2		14		
8	1.7 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	3		2	14		
9	1.10 Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту	5	1	2	16		
10	1.11 Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку	5	1	2	16		
11	1.12 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	9		4	16		
12	1.13 Система организации занятий и подготовки конькобежцев	3		2	14		
13	1.14 Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ.	5		2	16		
14	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>174</b>		
15	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	1	1		24		
16	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека	1	1		22		
17	2.3 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 г. по н.в.	3		2	14		
19	2.4 Анализ состояния и перспективы развития скоростного	3		2	14		

	бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)						
<b>20</b>	2.5 Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту	3	2		14		
<b>21</b>	2.6 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на Чемпионатах Мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 г. по н.в.	5		2	18		
<b>22</b>	2.7 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	5		2	12		
<b>23</b>	2.8 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	7		4	40		
<b>24</b>	2.9 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	9		4	16		
<b>25</b>	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом</b>			<b>6</b>	<b>73</b>		
<b>26</b>	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек	1		1	16		
<b>27</b>	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев	1		1	18		
<b>28</b>	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом	1		2	16		
<b>29</b>	3.4 Современная система подготовки льда на крытых искусственных катках	3		1	11		
<b>30</b>	3.5 Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе	4		1	12		
<b>31</b>	<b>Раздел 4. Общие основы техники</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>59</b>		

	<b>скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>						
32	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках	1	1		12		
33	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках	1	1		12		
34	4.3 Техника бега по прямой	1		2	12		
35	4.4 Техника бега по повороту	2		2	12		
36	4.5 Техника бега со старта	2		2	11		
37	<b>Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках</b>			<b>6</b>	<b>50</b>		
38	5.1 Методика обучения технике бега на коньках	2		2	10		
39	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой	2		2	10		
40	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту	2		1	10		
41	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения	2		1	10		
42	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках	2			10		
43	<b>Раздел 6. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>			<b>6</b>	<b>60</b>		
44	6.1 Учебный урок и тренировочное занятие	4		1	12		
45	6.2 Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)	4		1	12		
46	6.3 Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев	4		2	12		
47	6.4 Годичное планирование тренировки конькобежцев	4		1	12		
48	6.5 Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев	4		1	12		
49	<b>Раздел 7. Виды подготовки в конькобежном спорте</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>24</b>		
50	7.1 Теоретическая подготовка конькобежцев	4	2		12		
51	7.2 Морально-волевая и психологическая подготовка	4		2	12		

	конькобежцев						
<b>52</b>	<b>Раздел 8. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев</b>			<b>4</b>	<b>48</b>		
<b>53</b>	8.1 Общее понятие тактики в конькобежном спорте	4		1	12		
<b>54</b>	8.2 Тактика бега на конкретных дистанциях у женщин и мужчин	4		1	12		
<b>55</b>	8.3 Тактическая подготовка конькобежцев	4		1	12		
<b>56</b>	8.4 Тактика бега в шорт-треке	4		1	12		
<b>57</b>	<b>Раздел 9. Физическая подготовка конькобежцев</b>			<b>10</b>	<b>70</b>		
<b>58</b>	9.1 Основы воспитания быстроты конькобежцев	6		2	14		
<b>59</b>	9.2 Основы воспитания силы конькобежцев	6		2	14		
<b>60</b>	9.3 Основы воспитания выносливости конькобежцев	6		2	14		
<b>61</b>	9.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев	6		2	14		
<b>62</b>	9.5 Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц	6		2	14		
<b>63</b>	<b>Раздел 10. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении</b>			<b>10</b>	<b>74</b>		
<b>64</b>	10.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)	4		1	10		
<b>65</b>	10.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ	4		1	10		
<b>66</b>	10.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку	4		1	12		
<b>67</b>	10.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев	4		1	10		
<b>68</b>	10.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев	4		2	10		
<b>69</b>	10.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев	4		2	10		
<b>70</b>	10.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев	4		2	12		

<b>71</b>	<b>Раздел 11. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>		<b>2</b>	<b>20</b>	<b>221</b>		
<b>72</b>	11.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.	5	2		14		
<b>73</b>	11.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы	5		2	14		
<b>74</b>	11.3. Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	10		8	124		
<b>75</b>	11.4. Методы исследований в конькобежном спорте	5		2	14		
<b>76</b>	11.3. Курсовая работа студента РГУФКСМиТ	8		8	55		
<b>77</b>	<b>Раздел 12. Основы тренировки конькобежцев</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>53</b>		
<b>78</b>	12.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	6	2		14		
<b>79</b>	12.2. Характеристика средств и методов тренировки	6		2	14		
<b>80</b>	12.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	6		2	14		
<b>81</b>	12.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	6		2	11		
<b>82</b>	<b>Раздел 13. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>129</b>		
<b>83</b>	13.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом	7		2	24		
<b>84</b>	13.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках	7		2	24		
<b>85</b>	13.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика	7		2	24		
<b>86</b>	13.4. Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев	9		2	20		
<b>87</b>	13.5. Антидопинговый контроль в конькобежном спорте	9	2	4	19		
<b>88</b>	13.6. Модельные характеристики и	9		2	18		

	тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)						
<b>89</b>	<b>Раздел 14. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>		<b>4</b>	<b>28</b>	<b>92</b>		
<b>90</b>	14.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров	8		2	20		
<b>91</b>	14.2. Основные особенности методики подготовки стайеров	8		20	20		
<b>92</b>	14.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев	8	2		20		
<b>93</b>	14.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках	9	2	2	16		
<b>94</b>	14.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке	9		4	16		
<b>95</b>	<b>Раздел 15. Профессионально-педагогическое мастерство тренера- специалиста по конькобежному спорту</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>96</b>	15.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту	8	2	2	22		
<b>97</b>	<b>Раздел 16. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>		<b>6</b>	<b>14</b>	<b>126</b>		
<b>98</b>	16.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	8	2	2	22		
<b>99</b>	16.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8		2	22		
<b>100</b>	16.3Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8		2	22		
<b>101</b>	16.4.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	10	2	4	20		
<b>102</b>	16.5. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	10	2	2	20		
<b>103</b>	16.6Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	10		2	20		



<b>104</b>	<b>Раздел 17. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту</b>			<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>105</b>	17.1 Классификация соревнований	<b>2</b>		1	8		
<b>106</b>	17.2 Документы планирования и организация проведения соревнований	<b>2</b>		1	8		
<b>107</b>	17.3 Требования к участникам соревнований	<b>2</b>		1	8		
	17.4 Подведение итогов соревнований	<b>2</b>		1	6		
			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(фигурное катание на коньках)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

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 лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(фигурное катание на коньках)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 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.

Составители:

Абсалямова Ирина Васильевна – кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

Баранова Дарья Дмитриевна – преподаватель кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

Варданян Асмик Нориковна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

Жгун Елена Вячеславовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

Китаева Наталья Владимировна – преподаватель кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

Кузнецова Лариса Владимировна – преподаватель кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (фигурное катание на коньках)» является подготовка бакалавра, способного успешно, на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также в качестве тренера по фигурному катанию на коньках в коллективах физкультуры, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (фигурное катание на коньках)» 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 (фигурное катание на коньках)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (фигурное катание на коньках)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Как сквозная дисциплина её изучение наиболее тесно связано и опирается на дисциплину профессионального цикла «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология,

педагогика, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Данная дисциплина предшествует прохождению практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, а также преддипломной практики.

Итоговая оценка уровня сформированности освоенных за период изучения дисциплины компетенций проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения;	2	
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований Федеральных стандартов спортивной подготовки в фигурном катании на коньках на современном этапе	4	
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с	4	

	учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.		
<b>ОПК-6</b>	Знать: состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1	
	Уметь: применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	1	
<b>ОПК-8</b>	Знать: - правила соревнований по фигурному катанию на коньках (одиночное катание); - документы планирования и проведения соревнований.	1	
	Знать: - правила соревнований по фигурному катанию на коньках (парное катание);	3	
	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта (танцы на льду); - обязанности организаторов и судей соревнования;	5	
	Знать: - правила соревнований по фигурному катанию на коньках (синхронное катание); - документы, регламентирующие проведение соревнований;	7	
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; (одиночное катание)	1	
	Уметь: - осуществлять объективное судейство соревнований (парное катание);	3	
	Уметь: - осуществлять объективное судейство соревнований (танцы на льду);	5	
	Уметь: - осуществлять объективное судейство соревнований (синхронное катание)	7	
	Владеть:	3	

	- умением осуществлять объективное судейство соревнований (парное катание)		
	<b>Владеть:</b> - умением осуществлять объективное судейство соревнований (танцы на льду)	5	
	<b>Владеть:</b> - умением осуществлять объективное судейство соревнований (синхронное катание)	7	
<b>ОПК-11</b>	<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 выводов.	6	
	<b>Уметь:</b> - 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.	8	
	<b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	8	
<b>ПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.	8	



	<p><b>Владеть:</b></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>- выполнении практических заданий по проведению научных исследований -умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	8	
<b>ПК-9</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4	
	<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 избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	8	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	8	
<b>ПК-10</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	4	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> </ul>	8	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>		
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	8	
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	4	
	<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	
	<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>	4	
<b>ПК-13</b>	<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 избранном виде спорта.</li> </ul>	8	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их</li> </ul>	8	

	<p>проведение;</p> <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>		
	<p>Владеть:</p> <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>	8	
<i>ПК-14</i>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в фигурном катании на конька (одиночное катание);</li> </ul>	2	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в фигурном катании на конька (парное катание);</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	3,4	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в фигурном катании на конька (танцы на льду);</li> </ul>	5	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в фигурном катании на конька (синхронное катание);</li> </ul>	7	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями фигурного катания на коньках демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности (одиночное катание)</li> </ul>	2	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями фигурного катания на коньках демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности (парное катание)</li> </ul>	3	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями фигурного катания на коньках демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности (танцы на льду)</li> </ul>	5	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями фигурного катания на коньках демонстрировать технику движений,</li> </ul>	7	

	техничко-тактические действия и средства выразительности (синхронное катание)		
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (одиночное катание); - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	2	
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (парное катание); - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	3	
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (танцы на льду); - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	5	
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (синхронное катание); - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	7	
<b>ПК-15</b>	Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	6	
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6	
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе	6	

	<p>индивидуальной спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.</li> </ul>		
<b>ПК-26</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>	3	
	<p><b>Уметь:</b></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> </ul>	3	
<b>ПК-28</b>	<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> </ul>	6	
	<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, обобщение и оформление результатов исследований.</li> </ul>	6	
<b>ПК-30</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	6	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов</li> </ul>	6	

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

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

#### Очная форма обучения

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

*Общая трудоемкость 14,5 з.е. или 522 час.*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарско-го типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>17</b>		
<b>2</b>	1.1.Фигурное катание как предмет изучения на первом курсе		1		2		
<b>3</b>	1.2.Фигурное катание на коньках в современной системе физического воспитания, физкультурном и спортивном движении		1	1	3		
<b>4</b>	1.3.Организационная структура фигурного катания на коньках в России		-	1	3		
<b>5</b>	1.4. Особенности двигательной деятельности в фигурном катании на коньках		2	2	9		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>40</b>		
<b>7</b>	2.1.Исторический обзор одиночного фигурного катания		2	10	30		

8	2.2.Характеристика современного состояния одиночного фигурного катания на коньках		2	6	10		
9	<b>Раздел 3. КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>34</b>		
10	3.1.Основные принципы классифицирования в фигурном катании на коньках		-	4	2		
11	3.2.Классификация фигурного катания по спортивной подготовленности (программно-нормативные основы)		2	4	4		
12	3.3.Классификация соревновательных упражнений в различных видах фигурного катания		-	4	4		
13	3.4.Терминология фигурного катания на коньках		2	8	24		
14	<b>Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>72</b>		
15	4.1. Основные документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований		2	8	16		
16	4.2. Система судейства ИСУ. Общие положения.		2	8	24		
17	4.3. Программа соревнований. Состав официальных лиц. Характеристика компьютерного оборудования.		-	6	16		
18	4.4.Обязанности Рефери, судей, Технического котроллера, Технических специалистов.		-	8	16		
19	4.5. Определение результатов. Протокол соревнований.	<b>I</b>	2	4	8		
20	Зачет	<b>I</b>					<b>Зачет</b>

<b>21</b>	<b>Всего за семестр</b>		<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		
<b>22</b>	<b>Раздел 5. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ОДИНОЧНОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>II</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>62</b>		
<b>23</b>	5.1. Содержание короткой и произвольной программ фигуристов-одиночников		2	2	6		
<b>24</b>	5.2. Требования к исполнению элементов короткой программы		-	4	12		
<b>25</b>	5.3. Требования к исполнению элементов произвольной программы		-	8	12		
<b>26</b>	5.4. Методика судейства короткой и произвольной программ по Системе судейства ИСУ.		2	10	32		
<b>27</b>	<b>Раздел 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	<b>II</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>40</b>		
<b>28</b>	6.1. Характеристика этапов обучения		2	2	10		
<b>29</b>	6.2. Классификация методов обучения		-	8	20		
<b>30</b>	6.3. Закономерности формирования двигательного умения и навыка		4	6	10		
<b>31</b>	<b>Раздел 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>II</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>68</b>		
<b>32</b>	7.1. Биомеханические основы техники фигурного катания на коньках		4	2	16		
<b>33</b>	7.2. Основы техники скольжения в фигурном катании на коньках. Методика обучения скольжению.		-	2	6		
<b>34</b>	7.3. Техника базовых элементов фигурного катания на коньках. Методика обучения им.		2	6	18		
<b>35</b>	7.4. Основы техники вращений и прыжков во вращение в		2	10	14		



	фигурном катании на коньках. Методика обучения вращениям и прыжкам во вращение.						
36	7.5. Основы техники прыжков в фигурном катании на коньках. Методика обучения прыжкам.		4	8	14		
37	Экзамен					9	Экзамен
38	Всего за семестр		22	78	170	9	
<b>Итого часов:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	

### Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

*Общая трудоемкость 8,5 з.е. или 306 час.*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно	Занятия семинарско	го типа	Самостояте льная работа	
1	<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ</b>	III	2	6		4	
2	1.5. Организационная структура и деятельность Международного союза конькобежцев		2	4		2	
3	1.6. Основные изменения правил соревнований по фигурному катанию на коньках		-	2		2	
4	<b>Раздел 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	III	2	16		10	
5	2.3. Исторический обзор парного катания		2	8		6	

6	2.4. Характеристика современного состояния парного катания		-	8	4		
7	<b>Раздел 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>III</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
8	7.6 Биомеханические аспекты парного катания		2	-	6		
9	7.7. Технические особенности выполнения основных элементов парного катания		2	10	6		
10	7.8. Особенности методики обучения в парном катании парного катания		2	6	4		
11	<b>Раздел 5. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>III</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>10</b>		
12	5.5. Содержание короткой и произвольной программ парного катания.		-	4	3		
13	5.6. Требования к исполнению элементов короткой программы парного катания.		2	4	2		
14	5.7. Требования к исполнению элементов произвольной программы парного катания		-	4	3		
15	5.8. Методика судейства короткой и произвольной программ парного катания		2	10	2		
16	<b>Раздел 8. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>III</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>5</b>		
17	8.1. Каток и его оборудование для занятий и проведения соревнований по фигурному катанию на коньках		2	2	1		
18	8.2. Тренажёры и технические устройства, применяемые в учебно-тренировочном процессе фигуристов		2	6	2		

19	8.3. Инвентарь фигуристов		-	4	2		
20	Зачет	III					Зачет
21	<b>Всего за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		
22	<b>Раздел 9. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	IV	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>30</b>		
23	9.1. Теоретическая подготовка фигуристов		2	2	2		
24	9.2 . Психологическая и морально-волевая подготовка фигуристов		2	6	10		
25	9.3 Тактическая подготовка фигуристов		-	2	4		
26	9.4. Физическая и техническая подготовка фигуристов		2	12	14		
27	<b>Раздел 10. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	IV	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>26</b>		
28	10.1. Урок, как основная форма учебно-тренировочного занятия		2	4	2		
29	10.2. Система многолетней спортивной подготовки фигуристов.		-	6	8		
30	10.3. Структура и содержание многолетней подготовки фигуристов		-	8	6		
31	10.4. Годичное планирование тренировки фигуристов		-	4	6		
32	10.5. Структура построения и содержание планирования в мезо и микроциклах подготовки фигуристов.		-	8	8		
33	<b>Раздел 11. ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	IV	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>20</b>		
34	11.1.Нормативно-правовые		2	-	4		

	основы, регулирующие деятельность спортивных школ						
35	11.2. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по фигурному катанию на коньках		-	8	4		
36	11.3. Отбор детей для занятий фигурным катанием		-	4	2		
37	11.4. Содержание занятий на различных этапах подготовки фигуристов		2	4	4		
38	11.5. Планирование и построение многолетней подготовки юных фигуристов		2	4	4		
39	11.6. Система контроля за подготовкой юных фигуристов.		-	4	2		
40	Экзамен					9	Экзамен
	<b>Всего за семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
	<b>Итого часов:</b>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	

**Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)**

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционных	Занятия семинарско-практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ</b>	V	2	6	20		
2	1.7. Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и международных соревнований ИСУ		2	2	6		
3	1.8. Организация и проведение		-	4	14		

	массовых мероприятий в фигурном катании на коньках						
<b>4</b>	<b>Раздел 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>V</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>34</b>		
<b>5</b>	2.5. Исторический обзор спортивных танцев на льду		2	4	28		
<b>6</b>	2.6. Характеристика современного состояния спортивных танцев на льду		-	4	6		
<b>7</b>	<b>Раздел 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>V</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>86</b>		
<b>8</b>	7.9 Характеристика спортивных танцев на льду как самостоятельного вида спорта		2	4	6		
<b>9</b>	7.10. Технические особенности выполнения основных элементов спортивных танцев на льду		2	8	20		
<b>10</b>	7.11. Обязательные танцы, требования к ним и техника их исполнения		2	4	20		
<b>11</b>	7.12. Короткий танец. Технические требования, предъявляемые к нему.		2	4	10		
<b>12</b>	7.13. Произвольный танец и техника его исполнения.		2	4	20		
<b>13</b>	7.14. Особенности методики обучения в спортивных танцах на льду.			10	10		
<b>14</b>	<b>Раздел 5. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>V</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>20</b>		
<b>15</b>	5.9. Методика судейства в спортивных танцах на льду.		14	16	20		
<b>16</b>	Зачет	<b>VI</b>					<b>Зачет</b>
<b>17</b>	<b>Всего за семестр</b>		<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		
<b>18</b>	<b>Раздел 12. АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	<b>VI</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>60</b>		
<b>19</b>	12.1. Научные исследования техники и методики обучения в фигурном катании на коньках.		1	4	8		
<b>20</b>	12.2. Научные исследования		1	4	6		

	работоспособности и некоторых факторов мастерства фигуристов						
21	12.3. Научные исследования психологических проблем в фигурном катании на коньках		1	2	8		
22	12.4. Научные исследования, связанные с развитием физических качеств в фигурном катании на коньках		1	2	8		
23	12.5. Научные исследования в других сферах фигурного катания на коньках		-	2	6		
24	12.6. Организация и проведение научно-исследовательской работы		-	6	10		
25	12.7. Выпускная квалификационная работа (ВКР) студента		-	10	14		
26	<b>Раздел 13. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ</b>	<b>VI</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>33</b>		
27	13.1. Основы воспитания силы у фигуристов.		1	4	6		
28	13.2 Характеристика выносливости в фигурном катании на коньках и методы её воспитания		1	4	6		
29	13.3. Основы воспитания быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей в фигурном катании на коньках		1	6	6		
30	13.4. Гибкость, её значение в фигурном катании на коньках. Методы воспитания гибкости.		1	4	6		
31	13.5. Основы воспитания ловкости, координации движений и способности к расслаблению мышц у фигуристов.			6	9		
32	<b>Экзамен</b>	<b>VI</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен, Курсовая работа</b>
33	<b>Всего за семестр</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов:</b>			<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	

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

*Общая трудоемкость 12,5 з.е. или 450 час.*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ</b>	<b>VII</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>2</b>	1.9. Фигурное катание на коньках как предмет изучения на четвертом курсе обучения			2	2		
<b>3</b>	1.10. Основные изменения правил соревнований в текущем сезоне			2	2		
<b>4</b>	<b>Раздел 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>VII</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>		
<b>5</b>	2.7. Исторический обзор синхронного катания		2	4	14		
<b>6</b>	2.8. Характеристика современного состояния синхронного катания.		2	2	10		
<b>7</b>	<b>Раздел 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>	<b>VII</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>64</b>		
<b>8</b>	7.15 Технические особенности выполнения элементов синхронного катания.		2	6	34		
<b>9</b>	7.16. Особенности методики обучения в синхронном катании		4	6	30		
<b>10</b>	<b>Раздел 5.</b>	<b>VII</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>30</b>		

	<b>МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>						
11	5.10. Требования к исполнению элементов короткой программы синхронного катания		2	4	10		
12	5.11. Требования к исполнению элементов произвольной программы синхронного катания		2	4	10		
13	5.12. Методика судейства короткой и произвольной программ синхронного катания			8	10		
14	<b>Раздел 14. ПОСТРОЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	<b>VII</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>50</b>		
15	14.1. Структура программы в фигурном катании на коньках		2	8	10		
16	14.2. Композиция программы и её составляющие		2	8	25		
17	14.3. Алгоритм построения программы в разных видах фигурного катания на коньках			8	15		
18	Зачет	<b>VIII</b>					<b>Зачет</b>
19	<b>Всего за семестр</b>		<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		
20	<b>Раздел 15. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	<b>VIII</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>55</b>		
21	15.1. Анатомо-морфологические характеристики фигуристов		2	8	10		
22	15.2 Энергообеспечение в фигурном катании на коньках		2	8	15		
23	15.3. Утомление и процессы восстановления работоспособности фигуристов.		2	8	15		
24	15.4. Антидопинговый контроль в фигурном катании на коньках		2	6	15		
25	<b>Раздел 16. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО</b>	<b>VIII</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>48</b>		



	<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>						
<b>26</b>	16.1. Общие основы теории управления		2	6	8		
<b>27</b>	16.2 Прогнозирование спортивных результатов		2	6	10		
<b>28</b>	16.3. Моделирование спортивной деятельности фигуристов		2	6	12		
<b>29</b>	16.4. Контроль и научно-методическое обеспечение подготовки фигуристов		2	6	18		
<b>30</b>	<b>Раздел 17. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ</b>	<b>VIII</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		
<b>31</b>	Экзамен					<b>9</b>	<b>Экзамен, апробация ВКР</b>
<b>32</b>	<b>Всего за семестр</b>		<b>18</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	
	<b>Итого часов:</b>		<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	

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

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

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

### **1 курс**

Вопросы для устного ответа:

1. Значение фигурного катания на коньках для закаливания, укрепления здоровья, воспитания физических качеств.
2. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания населения.
3. Организация работы по фигурному катанию на коньках в клубах, секциях, и группах, в различных коллективах физической культуры, в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, центрах олимпийской подготовки, сборных командах.
4. Структура государственных органов управления фигурным катанием на коньках.
5. Федерация фигурного катания на коньках России (ФФКР); цели и задачи работы.
6. Олимпийский комитет России и его связь с ФФКР.
7. Исторические предпосылки и факторы, определяющие развитие фигурного катания на коньках.
8. Эволюция конька: костяные коньки, деревянные коньки (их виды и назначение).
9. Первые железные коньки. Современные коньки для различных видов фигурного катания.
10. Характеристика первых движений и элементов фигурного катания на коньках.
11. Становление фигурного катания как вида спорта и первые правила.
12. Возникновение и развитие фигурного катания на коньках в России и за рубежом.
13. Первые кружки и клубы и их роль в развитии отечественного и зарубежного фигурного катания.
14. Русские фигуристы и их достижения на международной арене.

15. Основные этапы развития фигурного катания на коньках в СССР. Достижения советских фигуристов на международной арене. Современные достижения российских фигуристов.
16. Характеристика современного состояния одиночного фигурного катания на коньках.
17. Классификация фигурного катания на коньках по видам.
18. Классификация элементов в одиночном и парном катании, спортивных танцах на льду и синхронном катании.
19. Классификационная программа по фигурному катанию на коньках и её значение в системе многолетней подготовки фигуристов.
20. Современная классификация соревновательных упражнений в различных видах фигурного катания.
21. Таблица коэффициентов сложности элементов фигурного катания С.А. Жука и её роль в создании «Системы судейства ИСУ».
22. Происхождение терминов в фигурном катании на коньках.
23. Характеристика общей и специфической терминологии разных видов фигурного катания на коньках.
24. Определение фигурного катания на коньках как вида спорта.
25. Характер двигательной деятельности в фигурном катании на коньках: циклические и ациклические элементы, динамический и статический характер движений, чувство равновесия, роль вестибулярного аппарата.
26. Мышечно-суставное чувство и пространственная ориентировка.
27. Роль зрительного анализатора в фигурном катании на коньках.
28. Скоростные характеристики двигательной деятельности фигуристов.
29. Структура процесса обучения и его этапы.
30. Определение основных опорных точек (ООТ) и ориентировочной основы действия (ООД).
31. Анализ ООТ и ООД в элементах фигурного катания на коньках.
32. Классификация методов обучения. Характеристика моторных, словесных и наглядных методов обучения.
33. Специфические особенности применения целостного и расчленённого методов.
34. Определение двигательного умения и двигательного навыка.
35. Характеристика этапов формирования двигательного навыка.
36. Отличительные черты двигательного навыка.
37. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учёт в процессе обучения элементам фигурного катания.
38. Определение основных понятий биомеханики движений.

39. Биомеханический анализ движений и особенности техники элементов фигурного катания на коньках.
40. Определение понятий: «кинематическая структура», «динамическая структура», «координационная структура».
41. Определение техники и понятие оптимальности.
42. Характеристика сил, действующих на фигуриста при скольжении по прямой и по дуге.
43. Силы взаимодействия конька со льдом.
44. Биомеханические основы поворотов, вращательных движений.
45. Биомеханика отталкивания.
46. Фазовая структура скольжения. Характеристика сил, действующих при одноопорном скольжении.
47. Значение наклона продольной оси тела к поверхности льда и его взаимосвязь с рёберностью скольжения. Силы, тормозящие скольжение.
48. Техника поворотов (смена ребра, направления и фронта скольжения). Особенности техники исполнения микроэлементов.
49. Методические приёмы, используемые при обучении скольжению
50. Характеристика техники 7 базовых элементов в одиночном фигурном катании.
51. Анализ ошибок, возникающих при обучении базовым движениям.
52. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые при обучении и совершенствовании базовых движений.
53. Классификация шагов и дорожек шагов. Особенности техники их исполнения.
54. Методика обучения и совершенствования шагов и дорожек шагов.
55. Классификация вращений. Анализ техники вращений. Фазовая структура вращений.
56. Анализ ошибок при обучении вращениям.
57. Подготовительные и подводящие упражнения при обучении и совершенствовании вращений.
58. Прыжки и прыжковые элементы в современных соревновательных программах фигуристов.
59. Классификация прыжков и её признаки.
60. Биомеханический анализ техники прыжков.
61. Способы создания начального вращения. Способы создания вращательного движения в основных видах прыжков и их сочетание.
61. Анализ движения тела в полёте при выполнении прыжков.

62. Основные параметры движения ОЦТ тела в полёте (время, длина, высота, угол вылета, скорость вылета, горизонтальная и вертикальная скорости вылета). Угловая скорость вращения тела в полёте.
63. Плотность и скорость группировки. Амортизация, кривизна дуги и положение продольной оси при приземлении.
65. Фазовая структура прыжков и прыжковых элементов, характеристика всех периодов и фаз.
66. Методика обучения прыжкам. Использование подготовительных и подводящих упражнений при обучении и совершенствовании прыжков.
67. Структура и основные положения Всероссийских правил соревнований по фигурному катанию на коньках.
68. Структура и основные положения международных правил по фигурному катанию на коньках.
69. Виды и характер соревнований. Календарь соревнований.
70. Права и обязанности участников.
71. Представители, руководители, тренеры команд. Обязанности и правила их поведения.
72. Специальные требования к ледовой арене и оборудованию катка.
73. Основные виды документов по подготовке и проведению соревнований: положение о соревновании, заявки, списки участников, протоколы жеребьёвки – стартовые протоколы, личная карточка участника, протоколы результатов – промежуточные, итоговые. Протоколы судей и рефери и технической бригады. Judges detail Scores. Оценочные судейские протоколы.
74. «Система судейства ИСУ». Общие положения.
75. Шкала стоимости каждого элемента, входящего в соревновательные программы фигуристов (Base Value).
76. Состав судейской и технических бригад для проведения соревнований по фигурному катанию на коньках.
77. Предварительная жеребьёвка судей для чемпионатов ИСУ. Секретная жеребьёвка судей для формирования результата.
78. Оценочная комиссия: её состав и функции.
79. Официальные лица, обслуживающие соревнования: Рефери, Технический контролёр, Технический специалист, ассистент технического специалиста, Data and Replay Operator, Input Operator. Организационный комитет и его состав: диктор, два секретаря для записи очков для подсчёта результатов (при ручном подсчёте); два секундометриста.
80. Компьютерное оборудование, необходимое при проведении соревнований. Электронное табло.
81. Рефери и его обязанности.

82. Обязанности судей, Технических контролёров, Технических специалистов, оператора ввода данных, повтор-оператора.
83. Базовые принципы подсчета результатов соревнований во всех видах фигурного катания на коньках.
84. Протокол соревнований и методика его составления. Основные разделы протокола.
85. Содержание короткой программы одиночного катания (взрослые и юниоры).
86. Требования правил к исполнению элементов в коротких программах фигуристов.
87. Содержание сбалансированной произвольной программы для взрослых и юниоров.
88. Пояснения к исполнению элементов произвольного катания.
89. Оценка качества исполнения элементов (GOE). Семь градаций оценочной шкалы. Критерии каждой градации (от +3 базовая стоимость 0 до -3).
90. Определение уровней элементов. Черты, необходимые для присуждения уровня с 1-го – по 4-й.
91. Характеристика компонентов программы и их критерии.
92. Характеристика шкалы снижений за допущенные ошибки во время исполнения элементов соревновательных программ фигуристами.
93. Возрастные категории для занятий фигурным катанием на коньках;
94. Продолжительность тренировочных занятий на льду, в зале.
95. Содержание занятий по хореографии для пожилых людей.
96. Проведение практических занятий по теме: «Фигурное катание для пожилых людей»
97. Проведение разминки с пожилыми людьми (в зале) - (упражнения на развитие различных физических качеств, подготовка к выходу на лед)
98. Проведение разминки с пожилыми людьми (на льду) – скольжение ходом вперед и назад, беговые шаги, скольжение по восьмерке
99. Состав средств и методов фигурного катания на коньках при проведении занятий рекреационной направленности.
100. Состав средств и методов фигурного катания на коньках при проведении занятий оздоровительной направленности.
101. Состав средств и методов фигурного катания на коньках при проведении занятий с лицами различного пола и возраста
102. Определить оценки за качество исполнения каждого элемента в коротких и произвольных программах одиночного катания (GOE) по предложенному видеофрагменту.

103. Определить оценки за Компоненты в коротких и произвольных программах одиночного катания по предложенному видеофрагменту.
104. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения и совершенствования прыжков по заданию преподавателя.
105. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения и совершенствования вращений по заданию преподавателя.
106. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения и совершенствования прыжков во вращения по заданию преподавателя.
107. Составить комплекс подводящих упражнений для повышения качества исполнения дорожек шагов.
108. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения элементов одиночного катания (прыжки), выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.
109. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения элементов одиночного катания (вращения), выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.
110. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения элементов одиночного катания (дорожки шагов), выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.

## 2 курс

Вопросы для устного ответа:

1. Исторические предпосылки создания Международного союза конькобежцев (ИСУ).
2. Организационная структура и основные принципы деятельности ИСУ.
3. Конгресс ИСУ, Совет ИСУ, технические комитеты. Их структура и деятельность.
4. Финансовая деятельность ИСУ.
5. Почётные звания и награды, присуждённые ИСУ представителям фигурного катания на коньках.
6. Реклама и спонсорство, печатные издания ИСУ.
7. Возникновение парного катания как вида спорта. Первые соревнования по парному катанию.
8. Российская школа парного катания до Великой Отечественной войны,
9. Советская школа парного катания и её успехи на международной арене.
10. Исторические сведения о развитии парного катания за рубежом.
11. Изменения правил в парном катании с момента их создания до настоящего времени.
12. Соотношение сил в парном катании на международной арене.

13. Новое в парном катании, тенденции и перспективы его дальнейшего развития.
14. Характеристика движений в парном катании. Взаимодействие партнёров в парном катании.
15. Порядок и режим работы мышц при выполнении поддержек в парном катании.
16. Силы, действующие на систему партнёр-партнёрша при выполнении поддержек.
17. Фазовая структура поддержек, подкруток и выбросов. Варианты хватов при подъёме и опускании партнёрши.
18. Согласованность действий партнёров при выполнении поддержек, подкруток и выбросов.
19. Фазовая структура спиралей, обводок и тодэсов в парном катании.
20. Взаимодействие сил при выполнении спиралей, обводок и тодэсов.
21. Подбор партнёров в паре.
22. Требования правил к исполнению поддержек, подкруток и выбросов.
23. Требования к исполнению прыжковых элементов фигуристами-парниками.
24. Технические особенности и требования правил к исполнению тодэсов, обводок, шагов, спиралей.
25. Требования правил к технике исполнения вращений: отдельных и совместных.
26. Особенности методики обучения в парном катании.
27. Использование подготовительных и подводящих элементов при обучении различным элементам парного катания.
28. Использование вспомогательных средств и технических устройств при обучении в парном катании.
29. Особенности методики составления короткой и произвольной программ парного катания. Подбор музыки, распределение элементов по ледовой площадке.
30. Содержание короткой программы парного катания: взрослые и юниоры.
31. Содержание сбалансированной произвольной программы: взрослые и юниоры.
32. Проносы, как разновидности поддержек. Техника исполнения этих элементов и требования правил к исполнению их в условиях соревнований.
33. Характеристика шкалы стоимости элементов парного катания (Base of Value). Анализ стоимости всех групп элементов парного катания.
34. Идентификация элементов и характеристика черт, необходимых для присвоения уровней с базового по 4-й.



35. Оценка качества исполнения элементов парного катания (GOE).
36. Запрещённые элементы в парном катании. Бонус и условия его присуждения.
37. Компоненты программы парного катания, их характеристика и критерии.
38. Анализ таблицы снижений за допущенные ошибки при исполнении элементов парного катания.
39. Методика судейства в парном катании: последовательность операций при оценке соревновательных выступлений парников.
40. Каток и его оборудование для занятий и проведения соревнований по фигурному катанию на коньках.
41. Подготовка катка в естественных условиях.
42. Тренажёры, используемые для обучения технике элементов фигурного катания на коньках: «Грация», «Жилет Мишина», «Удочка Гросса» и др. Методика их применения.
43. Цель и основные задачи теоретической подготовки фигуристов.
44. Морально-волевая подготовка фигуристов. Методология воспитания основных волевых качеств.
45. Психологическая подготовка фигуристов. Её цель, задачи, место в учебно-тренировочном процессе.
46. Предстартовые состояния спортсмена, их регулирование и способы воздействия на спортсмена.
47. Тактическая подготовка фигуристов. Выбор тактических вариантов выступления в различных условиях. Тактика поведения спортсмена после соревновательных выступлений.
48. Характеристика физической подготовки как основы для достижения высокого уровня мастерства во всех видах фигурного катания на коньках.
49. Техническая подготовка в фигурном катании на коньках. Критерии технической подготовленности.
50. Факторы, обуславливающие техническую подготовленность фигуристов в различных видах.
51. Факторы, обуславливающие физическую подготовленность фигуристов в различных видах.
52. Тесты для определения состояния способностей фигуристов: стандартные функциональные пробы, контрольные упражнения, двигательные тесты для определения уровня развития физических способностей.
53. Методы оценки уровня технической подготовленности фигуристов.
54. Урок и тренировочное задание. Цели и задачи урока и его частей.

55. Особенности построения урока и тренировочного занятия у фигуристов в зале и на льду.
56. Групповые и индивидуальные уроки и занятия.
57. Контроль и оценка эффективности обучения.
58. Система многолетней спортивной подготовки фигуристов. Цель и задачи многолетнего процесса спортивной подготовки фигуристов. Закономерности и основные методические принципы спортивной тренировки.
59. Основные особенности спортивной подготовки в фигурном катании на коньках: неспецифические, специфические и специальные упражнения, применяемые в тренировке фигуристов.
60. Понятие «спортивная форма».
61. Фазовая структура многолетнего процесса подготовки в фигурном катании на коньках: фаза начальной общей тренировки; фаза базовой специализированной тренировки; фаза специальной тренировки (высшее спортивное мастерство); фаза завершения тренировки. Их цели и основные задачи, средства и методы тренировки.
62. Годичное планирование тренировки фигуристов. Периодизация тренировочного процесса. Периоды подготовки и их характеристика.
63. Варианты построения годичного цикла подготовки (одноцикловой, двухцикловой, трёхцикловой): их основные особенности, содержание, динамика объёма и интенсивности нагрузки.
64. Мезоциклы и микроциклы подготовки, их общая характеристика, цель и задачи и длительность.
65. Характер чередования нагрузки и её варианты в мезоцикле, микроцикле.
66. Структура и содержание микроциклов подготовки фигуристов.
67. Количество тренировочных занятий в мезоцикле и микроцикле. Взаимосвязь и частота повторений.
68. Направленность тренировочных занятий в мезо и микроциклах подготовки фигуристов.
69. Нормативно-правовые документы спортивных организаций. Их характеристика.
70. Организация спортивной школы. Основные задачи, Этапы многолетней подготовки обучающихся в учреждениях дошкольного и школьного образования.
71. Критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки.
72. Организация учебно-тренировочного процесса, условия зачисления в спортивную школу, перевод занимающихся на последующий год обучения, врачебный контроль.

73. Заработная плата тренеров-преподавателей. Повышение разрядов оплаты труда и тарифных ставок всем категориям, работающим в спортивной школе: тренер-преподаватель, инструктор-методист, руководители и др. Надбавки.
74. Примерные должностные обязанности директора (его заместителя) спортивной школы, старшего тренера-преподавателя, тренера-преподавателя, старшего инструктора-методиста, спортсмена-инструктора. Квалификационные категории.
75. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по фигурному катанию на коньках. Анализ содержания методической части программы.
76. Современные научные основы подготовки юных фигуристов.
77. Особенности построения тренировочных занятий с фигуристами групп начальной подготовки.
78. Особенности построения занятий с фигуристами учебно-тренировочных групп.
79. Особенности построения занятий с фигуристами в группах спортивного совершенствования.
80. Общие положения отбора в спорте.
81. Отбор фигуристов для занятий в ДЮСШ и СДЮШОР. Организация и система отбора перспективных фигуристов.
82. Характеристика педагогических тестов при отборе юных фигуристов.
83. Возрастные особенности развития юных фигуристов и их количественная характеристика. Особенности адаптации юных фигуристов к физическим нагрузкам.
84. Содержание занятий на различных многолетней подготовки юных фигуристов: динамика темпов прироста спортивных достижений; взаимосвязь биологической зрелости и динамики увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок. Их объёмы и интенсивность в зависимости от этапа подготовки, возраста, квалификации и специализации.
85. Формы и методы планирования, учёта и контроля в работе с юными фигуристами в ДЮСШ, СДЮШОР.
86. Соотношение ОФП, СФП и СТП в годичном цикле первого, второго и третьего годов подготовки юных фигуристов.
87. Программы и проведение соревнований для юных фигуристов.
88. Комплексный педагогический и медико-биологический контроль в управлении процессом подготовки юных фигуристов. Цель, задачи и содержание текущего и этапного контроля. Планирование контроля.
89. Методика анализа результатов контроля и коррекция учебно-тренировочного процесса.

90. Современные модели коньков и ботинок в фигурном катании на коньках.
91. Материалы для изготовления ботинок, подбор ботинок в зависимости от вида фигурного катания и квалификации спортсмена.
92. Лезвия коньков. Конфигурация продольной части лезвия. Расположение зубцов, подбор лезвий к ботинкам, точка коньков.
93. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки.
94. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп, находящихся на тренировочном этапе подготовки.
95. Опишите структуру тренировочного микроцикла.
96. От чего зависит продолжительность и структура макроциклов?
97. Из каких периодов состоит годичный цикл фигуристов высокой квалификации?
98. Каковы основные задачи подготовительного периода?
99. Как меняется количество прокатов произвольных программ в подготовительном периоде у спортсменов высокой квалификации?
100. Опишите процесс постановки и «вкатывания программы» в подготовительном периоде.
101. Раскройте соотношение ОФП, СФП в подготовительном периоде.
102. Каковы объемы СТП в подготовительном периоде в часах?
103. На какие этапы можно разделить соревновательный период?
104. Каковы основные задачи соревновательного периода?
105. Опишите микроцикл, который моделирует соревновательную деятельность.
106. Раскройте соотношение ОФП, СФП в соревновательном периоде.
107. Каковы объемы СТП в соревновательном периоде?
108. Каковы основные задачи переходного периода?
109. Раскройте соотношение ОФП, СФП и СТП в переходном периоде.
110. Составьте комплекс из 10 подготовительных и подводящих упражнений для обучения поддержкам на льду и в зале.
111. Составьте комплекс из 10 подготовительных и подводящих упражнений для обучения выбросам на льду и в зале.
112. Составьте комплекс из 10 подготовительных и подводящих упражнений для обучения тодесам на льду и в зале.
113. Назовите и дайте краткую характеристику основным моделям ботинок фирмы «Wifa».
114. Назовите и дайте краткую характеристику основным моделям ботинок фирмы «Edea».

115. Назовите и дайте краткую характеристику основным моделям ботинок фирмы «Risport».
116. Назовите и дайте краткую характеристику основным моделям ботинок фирмы «Graf».
117. Назовите и дайте краткую характеристику основным моделям ботинок фирмы «Jackson».
118. Какие параметры лезвий отличаются в различных моделях?
119. Какими характеристиками обладают лезвия для начинающих спортсменов?
120. Назовите основные фирмы-производители лезвий.
121. Назовите основные требования, предъявляемые к заточке коньков.
122. Определить оценки за качество исполнения каждого элемента в коротких и произвольных программах парного катания (GOE) по предложенному видеофрагменту.
123. Определить оценки за Компоненты в коротких и произвольных программах парного катания по предложенному видеофрагменту.
124. Определить уровни сложности элементов в коротких и произвольных программах парного катания по предложенному видео фрагменту.
125. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения элементов парного катания (выбросов), выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.
126. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения элементов парного катания (поддержек), выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.
127. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения элементов парного катания (подкруток), выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.

### 3 курс

Вопросы для устного ответа:

1. Общие правила проведения чемпионатов ИСУ. Календарь международных соревнований.
2. Порядок присвоения званий и уровни судей международной категории.
3. Специальные правила соревнований по фигурному катанию на коньках: заявки, жеребьёвки и т.п.
4. Формы массовых занятий по фигурному катанию на коньках и их характеристика.
5. Составление сценария проведения массовых мероприятий по фигурному катанию на коньках: фестиваля танцев на льду, праздника на льду, театрализованного выступления, ёлок на льду и т.п.
6. Оформление спортивного сооружения для проведения для проведения массового мероприятия.
7. Составление сметы расходов на проведение массового мероприятия.
8. Менеджмент в фигурном катании по проведению «шоу» на льду.
9. Истоки, возникновение и этапы развития спортивных танцев на льду.
10. Первая официальная программа соревнований по спортивным танцам на льду.
11. Танцевальные школы различных стран.
12. Характеристика советской школы танцев на льду, её вклад в историю развития танцев на льду.
13. Основные тенденции в танцах на льду.
14. Характеристика современного состояния спортивных танцев на льду: итоги текущего сезона – краткий анализ выступлений танцевальных пар на чемпионатах Европы, мира, зимних Олимпийских играх, чемпионате России, этапах кубков России и Гран-при.
15. Содержание спортивных танцев на льду: характеристика паттерн танцев, короткого и произвольного танцев.
16. Список паттерн танцев. Определение танцев из списка для исполнения их в соревнованиях в категории «Новисы». Требования к музыкальному сопровождению.
17. Классификация основных танцевальных элементов: шаги, повороты, вращательные движения, поддержки. Характеристика танцевальных позиций.
18. Характеристика технических особенностей выполнения танцевальных шагов.
19. Техника исполнения поворотных элементов и вращательных движений.

20. Техника исполнения танцевальных поддержек, их особенности, ограничения действий партнёров при их исполнении, ограничения по времени, возможные хваты.
21. Техника исполнения танцевальных вращений: без смены ноги, со сменой ноги.
22. Основные характеристики паттерн танцев: точность шагов, рёбер, элементов \ движений и танцевальных позиций в соответствии с описанием их в правилах. Исполнение танца в музыку.
23. Количество серий в каждом паттерн танце, количество секций в танцах, определённых на текущий сезон.
24. Анализ технических особенностей исполнения паттерн танцев: точность исполнения шагов, элементов, позиций и хватов партнёров, расположение танца по ледовой площадке – правильный рисунок.
25. Качество исполнения паттерн танцев: чистота и глубина рёбер, ошибки и нарушения при исполнении танцев. Требования к вступительным шагам.
26. Характеристика ритма для короткого танца в текущем сезоне.
27. Содержание короткого танца (взрослые и юниоры): предписанные элементы и требования, предъявляемые к ним.
28. Снижения в коротком и произвольном танцах.
29. Базовые требования ко всем элементам короткого танца.
30. Черты, необходимые для получения уровней с базового по 4-й для каждого элемента в коротком танце.
31. Содержание произвольного танца (взрослые и юниоры): предписанные элементы и требования, предъявляемые к ним. Запрещенные элементы. Технические особенности выполнения всех элементов произвольного танца.
32. Базовые требования, предъявляемые ко всем элементам произвольного танца.
33. Черты, необходимые для получения уровней с базового по 4-й для каждого элемента в произвольном танце.
34. Методика определения оценки качества (GOE) исполнения каждой серии/секции паттерн танца.
35. Характеристика Компонентов в паттерн танцах, их критерии и методика выставления оценки за Компоненты.
36. Методика определения оценки качества (GOE) за каждый предписанный элемент в коротком и произвольном танцах. Снижения за допущенные ошибки и нарушения в этих танцах.
37. Характеристика Компонентов для короткого и произвольного танцев. Их критерии и методика выставления.

38. Характеристика этапов обучения паттерн танцам. Цель и задачи каждого этапа. Основные рекомендации при обучении и совершенствовании спортивных танцев: ознакомление с рисунком танца; разучивание шагов танца и позиций; разучивание танца по частям в зале и на льду без музыки и под музыку и т.д.
39. Подбор музыки для короткого и произвольного танцев, соответствующей требованиям правил соревнований.
40. Выбор необходимых движений для короткого и произвольного танцев и расположение их на ледовой площадке.
41. Методы упражнений, используемые при обучении движениям короткого и произвольного танцев.
42. Анализ научных работ, посвященных исследованиям техники и методики обучения в различных видах фигурного катания на коньках.
43. Анализ научных исследований работоспособности и некоторых факторов мастерства фигуристов различных специализаций.
44. Анализ содержания научных работ по исследованию психологических проблем в фигурном катании на коньках.
45. Анализ исследований, связанных с развитием специфических физических качеств в фигурном катании на коньках.
46. Анализ научных исследований, посвящённых проблемам: биомеханики, физиологии, истории развития фигурного катания на коньках; моделированию некоторых сторон процесса обучения; формирования творческого отношения к профессии тренера; педагогических аспектов применения средств восстановления; использования средств мультимедиа технологий в фигурном катании на коньках и др.
47. Характеристика основных этапов научно-исследовательской работы.
48. Выпускная квалификационная работа (ВКР) студента. Цель и задачи.
49. Структура выпускной квалификационной работы: введение; литературный обзор; цель, задачи, методы и организация исследований; описание результатов исследования; обсуждение полученных данных; выводы и практические рекомендации; список использованной литературы.
50. Подготовка таблиц, графиков, рисунков, мультимедийного сопровождения материалов исследования.
51. Написание доклада и подготовка к защите.
52. Варианты представления результатов научно-исследовательской работы: реферат; научная статья; доклад; отчёт; научный обзор; курсовая работа; диссертация; учебник; учебное пособие, методические рекомендации и др.
53. Понятие силы. Сила – как физическое качество спортсмена.
54. Виды механической работы мышц, режимы работы мышц.



55. Фактор, лимитирующие воспитание и проявление силы мышц.
56. Общие основы методики воспитания силы мышц.
57. Методы воспитания силовых возможностей фигуристов.
58. Воспитание силы в системе спортивной подготовки фигуристов (многолетний цикл, микроцикл, отдельная тренировка).
59. Тесты и контрольные упражнения, используемые в фигурном катании на коньках для определения силы различных мышечных групп у спортсменов различного возраста, специализации и квалификации.
60. Методика оценки силовых способностей. Тестирование в условиях льда и вне льда.
61. Определение выносливости. Понятия общей и специальной выносливости фигуристов. Типы показателей выносливости. Виды утомления, их характеристика.
62. Характеристика скоростной и скоростно-силовой выносливости. Понятие «прыжковой» выносливости.
63. Средства и методы, используемые для развития общей выносливости фигуристов в зале и на льду.
64. Характеристика методов упражнений для повышения анаэробных возможностей фигуристов. Круговая тренировка как метод воспитания выносливости.
65. Методика тестирования выносливости вне льда, в лабораторных условиях.
66. Тесты для оценки скоростной и скоростно-силовой выносливости.
67. Быстрота как физическое качество спортсменов. Значение быстроты в фигурном катании на коньках.
68. Три формы быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного сокращения, максимальная частота движений.
69. Факторы, лимитирующие воспитание и проявление быстроты.
70. Средства и методы воспитания быстроты.
71. Пути повышения быстроты движений в фигурном катании на коньках. Методика оценки уровня развития быстроты.
72. Исследование сенсомоторных реакций (в лабораторных условиях). Измерение быстроты простой и сложной реакции. Определение показателей реакции «выбора» и реакции на движущийся объект.
73. Характеристика тестов и методики их применения для оценки уровня скоростной и скоростно-силовой подготовленности фигуристов.
74. Роль гибкости в фигурном катании на коньках. Виды гибкости.
75. Характеристика показателей гибкости у фигуристов различной квалификации.

76. Понятие «запас» гибкости и его создание.
77. Воспитание гибкости в системе спортивной тренировки. Контроль за воспитанием гибкости.
78. Ловкость и координация. Факторы, лимитирующие координацию движений.
79. Значение уровня развития ловкости и координации движений для достижения высоких результатов в фигурном катании на коньках.
80. Расслабление мышц. Факторы, лимитирующие способность мышц к расслаблению. Зависимость работоспособности от умения расслаблять мышцы.
81. Средства и методы воспитания ловкости и способности к расслаблению мышц.
82. Контроль за уровнем развития ловкости, координации движений и способностью мышц к расслаблению.
83. Определить оценки за качество исполнения каждого элемента в коротких и произвольных танцах (GOE) по предложенному видеофрагменту.
84. Определить оценки за Компоненты в коротких и произвольных танцах по предложенному видеофрагменту.
85. Определить уровни сложности элементов в коротких и произвольных танцах по предложенному видеофрагменту.
86. Раскрыть структуру и указать основные требования к написанию научных статей и тезисов, презентации докладов на студенческих конференциях.
87. Дать характеристику методам анализа научно-методической литературы, изучения и анализа документальных и архивных материалов.
88. Дать характеристику математико-статистическим методам обработки данных.
89. Дать характеристику методам педагогических наблюдений и педагогических экспериментов.
90. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения предписанного на текущий сезон элемента «Паттерн танец», выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.
91. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения элементов спортивных танцев на льду (серий твизлов), выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.
92. Проанализировать предложенный видеофрагмент исполнения элементов спортивных танцев на льду (поддержек), выявить допущенные ошибки и предложить способы их исправления.

93. Составьте комплекс подготовительных и подводящих упражнений для обучения танцевальным подержкам на льду и в зале.

94. Составьте комплекс подготовительных и подводящих упражнений для обучения танцевальным вращениям на льду и в зале.

### **Перечень примерных тем курсовых работ**

1. Анализ динамики основных параметров тренировочных нагрузок по периодам подготовки у сильнейших фигуристов-парников.
2. Исследование стабильности как фактора подготовленности фигуристов-парников.
3. Анализ динамики результатов чемпионатов Европы по фигурному катанию на коньках.
4. Анализ и профилактика травм, возникающих при занятиях фигурным катанием на коньках (синхронное катание).
5. Создание модели планирования этапа непосредственной предстартовой подготовки для фигуристов различной специализации.
6. Учет и характеристика тренировочных нагрузок у фигуристов в подготовительном периоде.
7. Исследование взаимосвязи тренировочных нагрузок и предстартовых психических состояний фигуристов, специализирующихся в парном катании.
8. Исследование компонентов соревновательной деятельности фигуристов специализирующихся в парном катании.
9. Влияние пассивных вращений на точность воспроизведения силовых показателей движений фигуристов.
10. Формирование устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным и прыжковым нагрузкам в фигурном катании на коньках.
11. Исследование взаимосвязи между уровнем скоростно-силовой и технической подготовленности юных квалифицированных спортсменов.
12. Характеристика функционального состояния организма детей 4 - 5 лет в процессе начальной подготовки по фигурному катанию на коньках.
13. Исследование физической и специальной работоспособности у фигуристов-одиночников различного возраста.
14. Восприятие пространственных параметров движения в фигурном катании на коньках.
15. Регуляция движений в фигурном катании с учетом функций вестибулярного аппарата.

16. Проблема организации рационального питания и восстановление работоспособности спортсменов, занимающихся фигурным катанием на коньках.
17. Использование учебно-ролевых игр в занятиях по специализации фигуристов и оценка их эффективности.
18. Деловые игры как активный метод обучения студентов, специализирующихся в фигурном катании на коньках.
19. Зависимость техники исполнения прыжков и вращений от функций вестибулярного аппарата.
20. Исследование динамики трудности произвольных программ у сильнейших фигуристов-одиночников России, Европы и мира за последние 10 лет.
21. Структурные особенности произвольных программ фигуристов-одиночников высокой квалификации.
22. Исследование средств специально-технической подготовки высококвалифицированных фигуристов-одиночников в произвольном катании.
23. Динамика основных параметров нагрузки в произвольных программах высококвалифицированных фигуристов-одиночников (мужчин).
24. Структурные особенности произвольных программ и надежность их исполнения сильнейшими фигуристами на чемпионатах мира.
25. Нагрузочность коротких и произвольных программ и надежность исполнения элементов в них у фигуристов-одиночников.
26. Оценка срочного тренировочного эффекта, оказываемого выполнением соревновательного упражнения (произвольная программа) и его «макета» на организм фигуристок-одиночниц.

#### **4 курс**

Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика основных изменений правил соревнований ИСУ в текущем сезоне.
2. Истоки зарождения синхронного катания.
3. Развитие синхронного катания за рубежом.
4. Первые соревнования команд по синхронному катанию.
5. Проведение 1-го Кубка мира и первого официального чемпионата мира по синхронному катанию.
6. Основные элементы синхронного катания.
7. Специфические элементы синхронного катания.
8. Характеристика сложности групп элементов синхронного катания.

9. Движения в «изоляции» и движения в «поле». Особенности их исполнения.
10. Методика обучения фигурам в синхронном катании: блоку (с хватом и без хвата), колёсам, пересечениям, сериям шагов, движениям по поверхности катка, вращениям и их вариациям, кругам, линиям, поддержкам, циркулям, обводкам, прыжкам и др.
11. Методика построения соревновательных программ в синхронном катании.
12. Расположение фигур по поверхности катка.
13. Элементы короткой программы синхронного катания (взрослые и юниоры). Требования к их исполнению
14. Элементы произвольной программы синхронного катания (взрослые и юниоры). Требования к их исполнению.
15. Пояснения правил ИСУ к исполнению элементов синхронного катания.
16. Методика судейства короткой и произвольной программ синхронного катания. Шкала базовой стоимости элементов. Определение оценки за качество исполнения элементов. Снижения оценок за допущенные ошибки. Уровни и их критерии. Добавочные факторы за элементы короткой программы.
17. Характеристика структуры программы в фигурном катании на коньках.
18. Структура соревновательных программ фигуристов-одиночников.
19. Структура соревновательных программ соревновательных программ парного катания.
20. Последовательность элементов в соревновательных программах в танцах на льду.
21. Интервалы времени между элементами в соревновательных программах фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках.
22. Расположение элементов по зонам ледовой площадки в соревновательных программах фигуристов.
23. Композиция программы в фигурном катании и её составляющие.
24. Средства, используемые для создания художественного образа в программе.
25. Подбор музыкального сопровождения для программ в различных видах фигурного катания на коньках.
26. Алгоритм построения программы: три этапа создания программы.
27. Характеристика подготовительного этапа работы над программой,
28. Характеристика этапа реализации программы.
29. Характеристика этапа «вкатывания» программы.
30. Постановочная работа на льду и в зале.

31. Структура тела фигуристов в зависимости от специализации в этом виде спорта.
32. Особенности телосложения фигуристов-одиночников.
33. Особенности телосложения фигуристов-парников.
34. Особенности телосложения фигуристов, специализирующихся в танцах на льду.
35. Уровень развития мышечной массы у фигуристов, выступающих в различных видах фигурного катания на коньках.
36. Состав мышц и его взаимосвязь со специализацией и спортивными результатами.
37. Биологический возраст и его влияние на динамику подготовленности и результатов фигуристов.
38. Основы биохимии мышечной деятельности.
39. Общая характеристика механизмов энергообеспечения.
40. Биомеханические факторы спортивной работоспособности.
41. Ведущие факторы утомления при выполнении упражнений различной мощности и предельной продолжительности.
42. Оценка энергетического характера тренировочных нагрузок по физиологическим и биохимическим показателям.
43. Продолжительность постнагрузочного восстановления.
44. Аэробные возможности энергообеспечения фигуристов.
45. Анаэробные источники энергообеспечения фигуристов.
46. Митохондрии – «энергетические» станции клетки.
47. Физиологические механизмы энергообеспечения фигуристов.
48. Порог анаэробного обмена (ПАНО) как критерий функциональной экономизации.
49. Методы и методики определения показателей аэробных и анаэробных возможностей фигуристов.
50. Зоны нагрузки при тренировке энергетических возможностей фигуристов.
51. Понятие «утомление». Критерии утомления.
52. Основные механизмы проявления утомления в фигурном катании на коньках.
53. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок в фигурном катании на коньках.
54. Ведущие факторы утомления при выполнении упражнений различной мощности и предельной продолжительности.
55. Закономерности восстановительных процессов.
56. Гетерохронность восстановления разных функций и её фазовый характер.

57. Специфические средства восстановления в фигурном катании на коньках.
58. Допинг и стимуляторы работоспособности.
59. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Цели, задачи, структура и борьба с допингом в спорте.
60. Организация антидопингового контроля в Международном союзе конькобежцев (ИСУ) и в России.
61. Технология управления спортивной подготовкой фигуристов.
62. Стратегическое и оперативное планирование целевой соревновательной и тренировочной деятельности в фигурном катании на коньках.
63. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Их характеристика.
64. Прогноз спортивных достижений в фигурном катании на коньках.
65. Прогнозирование модельных характеристик в фигурном катании на коньках на различных этапах годичной подготовки.
66. Прогнозирование модельных характеристик на различных этапах многолетней подготовки фигуристов.
67. Модельные характеристики соревновательной деятельности фигуристов.
68. Модель технической подготовленности фигуристов.
69. Специфические параметры модели соревновательной деятельности для отдельных видов фигурного катания на коньках.
70. Модель физических возможностей фигуристов в разных видах фигурного катания на коньках.
71. Модель функциональных возможностей фигуристов.
72. Контроль и оценка состояния фигуристов на основе определения уровня различных сторон подготовленности фигуристов.
73. Содержание комплексного контроля: УКО, УМО, ЭКО, ТО и ОСД.
74. Характеристика функций тренера по фигурному катанию на коньках.
75. Характеристика профессионально-педагогических умений тренера по фигурному катанию на коньках.
76. Определить оценки за качество исполнения каждого элемента в короткой и произвольной программах в синхронном катании (GOE) по предложенному видеофрагменту.
77. Определить оценки за Компоненты в короткой и произвольной программах в синхронном катании по предложенному видеофрагменту.
78. Определить уровни сложности элементов в короткой и произвольной программах в синхронном катании по предложенному видеофрагменту.
79. Средства восстановления, применяемые на различных этапах подготовки в фигурном катании и их классификация.

80. Специфика применения восстановительных средств на различных этапах подготовки фигуристов.
81. Технология проведения допинг-контроля. Виды допинг контроля, применяемые в практике фигурного катания на коньках.
82. Создать алгоритм и определить этапы работы по созданию программы в любом виде фигурного катания.
83. Представить подробный план действий и операций постановщика для решения задач на каждом этапе работы по созданию программы в фигурном катании на коньках.
84. Современные проблемы специфических особенностей анатомо-физиологических характеристик фигуристов в различных видах фигурного катания.
85. Научные подходы и методики прогнозирования возможной динамики весо-ростовых показателей фигуристов.
86. Проблема возможности определять предрасположенность к занятиям определенными видами фигурного катания и необходимость перехода к занятиям другими видами двигательной деятельности;
87. Предложить средства восстановления для спортсмена находящегося в состоянии переутомления (скрытое).
88. Предложить средства восстановления для спортсмена находящегося в состоянии хронического утомления.
89. Предложить средства восстановления для спортсмена находящегося в состоянии переутомления.
90. Представить подробный план проведения тестирования спортсменов на этапе начальной подготовки.
91. Представить подробный план проведения тестирования спортсменов на тренировочном этапе.



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

### **а) Основная литература**

1. Абсалямова, И.В. Педагогический и медико-биологический контроль в фигурном катании на коньках : учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ : [рек. Эмс РГУФКСиТ] / И.В. Абсалямова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 43 с.: табл.
2. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / В.А. Апарин ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петербург. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [Б. и.], 2008. - 132 с.: ил.
3. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания : учеб.-метод. пособие / Е.Н. Тузова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М.: Человек/SPORT, 2015. - 92 с.: табл.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П. Матвеев – М.,ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
5. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Мишин А. Н. – М. : ФиС, 1985. – 271 с.

### **б) Дополнительная литература**

1. Абсалямова И.В. Методика обучения в фигурном катании на коньках: учебное пособие для студентов РГУФК. / И.В. Абсалямова - М., РГУФК, 2005. – 50 с.
2. Абсалямова И.В. Тренировочные и соревновательные нагрузки в фигурном катании на коньках, Метод. Разработки для студентов РГУФК./И.В. Абсалямова – М., РИО РГУФК, 2005. – 32 с.

3. Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание). Учебное пособие. / И.В. Абсалямова И.В. РГАФК. – М., ФОН, 1997 г.- 122 с.
4. Апарин В.А. Фигурное катание на коньках. Техника и методика обучения. Учебное пособие./В.А.Апарин В.А.- Санкт.-Петербург.: СПГУФК имени Лесгафта,2008.- 132 с.
5. Абсалямова И.В. Характеристика спортивных танцев на льду и методика их судейства: учебное пособие (учебно - метод.комплекс раздела дисциплины «Теория и методика фиг. катания») для студентов РГУФКСМиТ. по направлению 032100: и специальности 03210165 / И.В., Абсалямова И.В., Л.В. Кузнецова - М., РГУФКСМиТ, каф. Теории и методики конькоб. спорта и фиг.кат. на коньках. – М., 2011. - 76с.
6. Абсалямова И.В. Методические рекомендации к проведению практических занятий на льду (учебно - метод. комплекс раздела дисциплины «Теория и методика фиг. катания на коньках») для студентов РГУФКСМиТ по направлению 034300.62 Физическая культура ; / И.В.Абсалямова, Н.В. Китаева, Д.Д.Баранова, Л.В. Кузнецова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. Каф. Теории и методики лыж. и коньк. спорта, фигурного кат на коньках. М., 2014. – 97 с.
7. Апарин В.А. Начальное обучение фигурному катанию на коньках./ В.А.Апарин. - Ленинград: ГДОИФК, 1988. –26 с.
8. Варданян А.Н. Педагогические аспекты применения средств восстановления в фигурном катании на коньках. Автореферат кандидатской дисс./ А.Н Варданян – М., 1994 – 23с.
9. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов // Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов./ А.Н.Варданян – М., 1994. – с.7.
10. Варданян А.Н. Эффективность использования комплекса восстановительных средств при подготовке фигуристов в среднегорье //

- Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов./  
А.Н. Варданян. - М., - 1994. – с. 9.
11. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, Е.М. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – с. 309-315.
  12. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю.К.Гавердовский. - М.,ФиС, 2007. – с. 156-549.
  13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. / В.М. Зациорский. – М.,ФиС, 2009. – 350 с.
  14. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках – учебник для студентов вузов физического воспитания/ И.М. Медведева. - Киев, «Олимпийская литература», 1998 г. – 224 с.
  15. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. / А.Н.Мишин. - М.,ФиС, 1976. – 103 с.
  16. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста. /А.Н. Мишин. –М.,ФиС, 1981. – 141 с.
  17. Мишин А.Н. Фигурное катание в России Факты, события, судьбы. /А.Н.– Мишин, Ю.В.Якимчук. – М., ООО «РИЦ Северо-Восток». – 2007, - 618 с.
  18. Панин Н.А. Искусство катания на коньках./Н.А. Панин. –М., - Ленинград: ФиС, 1938. -270 с.
  19. Тажирова Л.Б. Русская школа фигурного катания. / Л.Б.Тажирова.–М.: ГИТИС- 1992. – 92с.

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

1. Сайт Международного Союза конькобежцев [www.isu.org](http://www.isu.org);
2. Сайт Федерации Фигурного катания на коньках России [www.fsrussia.ru](http://www.fsrussia.ru);
3. Сайт Федерации Фигурного катания на коньках г. Москвы [www.ffkm.ru](http://www.ffkm.ru).

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

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

Обучающие программы:

- 1.Видеокомпьютерные учебно-методические пособия: «Оценка координационной сложности элементов фигурного катания на коньках (одиночное и парное катание, спортивные танцы на льду).
- 2.Тренажерно – дидактический комплекс «Методика определения уровня сложности вращений и прыжков во вращение по современной системе судейства ИСУ 2010».

Образовательные контенты:

1. Иллюстративно-информационное мультимедийное пособие «Ретроспектива дизайна костюмов для фигурного катания на коньках».
2. Медиатека специализации фигурное катание на коньках кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Олимпийских Игр, Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы, Серий Гран-При, международных соревнований).

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций: УСЗК, кафедра ТиМ лыжного и конькобежного спорта и фигурного катания на коньках 105, 106, 108.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта  
(фигурное катание на коньках)  
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 лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры  
Форма промежуточной аттестации: 1 семестр - зачет; 2 семестр - экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по теме 1.2 «Характеристика современного состояния одиночного фигурного катания на коньках»	2 неделя	5
2	Тестирование по теме 1.4 «Характеристика двигательной деятельности фигурного катания на коньках»	3 неделя	5
3	Тестирование по теме 2.1 «История развития одиночного фигурного катания на коньках»	5 неделя	5
4	Контрольная работа по теме 2.1: «История развития одиночного фигурного катания на коньках»	6 неделя	10
5	Контрольная работа по теме 3.2: «Классификация фигурного катания по спортивной подготовленности (программно-нормативные основы)»	7 неделя	5
6	Устный опрос теме 3.3 «Классификация соревновательных упражнений в различных видах фигурного катания»	8 неделя	5
7	Контрольная работа по теме 3.4 «Терминология	8 неделя	5

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

	фигурного катания на коньках»		
8	<b>Тестирование по разделу 4:</b> Тема 4.1 «Основные документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований»	9-10 неделя	5
9	<b>Тестирование по разделу 4:</b> Тема 4.3 «Программа соревнований. Состав официальных лиц. Характеристика компьютерного оборудования»	10-11 неделя	5
10	<b>Контрольная работа по темам 4.3:</b> «Программа соревнований. Состав официальных лиц. Характеристика компьютерного оборудования»,	12 неделя	5
11	<b>Тестирование по разделу 4:</b> Тема 4.4 «Обязанности рефери, судей, Технического контроллера, Технических специалистов»	13 неделя	5
12	<b>Ролевая игра по теме 4.4:</b> «Обязанности рефери, судей, Технического контроллера, Технических специалистов»	14-15 неделя	15
14	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 % )	Весь период 1.09.- 17.12.2016 г.	10
15	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)	В течение семестра	
16	Сдача зачёта	18 неделя	15
17	Итого:		100
18	<b>Ролевая игра по теме 5.4.</b> «Методика судейства короткой и произвольной программ по Системе судейства ИСУ»	25	15
19	<b>Тестирование по теме 6.1.</b> «Характеристика этапов обучения»	26 неделя	5
20	<b>Тестирование по теме 6.2.</b> «Классификация методов обучения»	27 неделя	5
21	<b>Контрольная работа по теме 7.3.</b> «Техника базовых элементов фигурного катания на коньках. Методика обучения им».	28-29 неделя	5
22	<b>Защита реферата по теме 7.1.</b> «Биомеханические основы техники фигурного катания на коньках»	32-33 неделя	5
	<b>Тестирование по темам:</b> Тема 7.3 «Техника базовых элементов фигурного катания на коньках. Методика обучения им.»	34-35	10

	Тема 7.4 «Основы техники вращений и прыжков во вращение в фигурном катании на коньках. Методика обучения вращениям и прыжкам во вращение»		
	<b>Устный опрос по теме 7.5</b> «Основы техники прыжков в фигурном катании на коньках. Методика обучения прыжкам».	36	5
23	<b>Творческое задание по теме 7.4.; 7.5</b> «Основы техники вращений и прыжков во вращение в фигурном катании на коньках. Методика обучения вращениям и прыжкам во вращение». «Составление комплекса подводящих упражнений для обучения и совершенствования прыжков».	38 неделя	20
25	Посещение занятий	В течение семестра	10
26	Экзамен	41-43 неделя	20
27	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Опрос по теме 3.3</b> «Классификация соревновательных упражнений в различных видах фигурного катания»	5
3	<b>Тестирование по разделу 4:</b> Тема 4.1 «Основные документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований»	5
4	<b>Тестирование по разделу 4:</b> Тема 4.3 «Программа соревнований. Состав официальных лиц. Характеристика компьютерного оборудования»	5
5	<b>Контрольная работа по теме 4.4</b> «Обязанности рефери, судей, Технического контроллера, Технических специалистов»	5
6	<b>Контрольная работа по теме 3.2:</b> «Классификация фигурного катания по спортивной подготовленности (программно-нормативные основы)»	5
7	<b>Написание реферата по теме 2.1:</b> «История развития одиночного фигурного катания на коньках»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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  
(фигурное катание на коньках)  
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*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТИМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры;

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр -зачет; 4 семестр - экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ</b>		
2.	<b>Опрос</b> по теме 1.1. и 1.2. «Организационная структура и деятельность Международного союза конькобежцев» 1.2. Основные изменения правил соревнований по фигурному катанию на коньках	2 неделя	5
3.	<b>Раздел 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>		
4.	<b>Разноуровневые творческие задания</b> по теме 2.1. и 2.2. 2.1.Исторический обзор парного катания 2.2. Характеристика современного состояния парного катания	3неделя- 4неделя	5
5.	<b>Раздел 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>		
6.	<b>Коллоквиум по теме 7.6.</b> «Биомеханические аспекты парного катания»	6-7 неделя	5
7.	<b>Коллоквиум по теме 7.7.</b> Технические особенности выполнения основных элементов	4-5 неделя	5

	парного катания		
8.	<b>Ролевая игра</b> по теме 7.8 « Особенности методики обучения в парном катании" парного катания»	7-8 неделя	10
9.	<b>Раздел 5. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>		
10.	<b>Контрольная работа</b> по теме 5.5 5.5. Содержание короткой и произвольной программ парного катания.	9-10 неделя	5
11.	<b>Тестирование</b> по темам: 5.6. 5.6. Требования к исполнению элементов короткой программы парного катания.	11 -12 неделя	5
12	<b>Тестирование</b> по темам: 5.7. 5.7. Требования к исполнению элементов произвольной программы парного катания	11-12 неделя	5
13	<b>Контрольная работа</b> по теме 5.8 5.8. Методика судейства короткой и произвольной программ парного катания	14- 15неделя	5
14	<b>Ролевая игра</b> по теме 5.8 5.8. Методика судейства короткой и произвольной программ парного катания	15 неделя	10
15	<b>Раздел 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>		
16	<b>Опрос</b> по теме 8.1 8.1. Каток и его оборудование для занятий и проведения соревнований по фигурному катанию на коньках	15-16 неделя	5
17	<b>Доклад</b> по теме 8.2 8.2. Тренажёры и технические устройства, применяемые в учебно-тренировочном процессе фигуристов	15-16 неделя	10
18	<b>Опрос и контрольная работа по теме 8.3</b> Инвентарь фигуристов	15-16 неделя	5
19	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 % )	Весь период 1.09.- 26.12.2017 г.	10
20	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)	В течение семестра	
21	Сдача зачёта	16 неделя 12.12.- 17.12.2017 г.	15

<b>22</b>	<b>Итого:</b>		<b>100</b>
<b>23</b>	<b>Раздел 9. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>		
<b>24</b>	<b>Разноуровневые творческие задания по темам:</b> 9.1. Теоретическая подготовка фигуристов 3.9.2 . Психологическая и морально-волевая подготовка фигуристов 9.3 Тактическая подготовка фигуристов 9.4. Физическая и техническая подготовка фигуристов	24-28 неделя	20
<b>25</b>	<b>Раздел 10. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>		
<b>26</b>	<b>Тестирование по теме 10.3</b> 10.3. Структура и содержание многолетней подготовки фигуристов	30 неделя	<b>5</b>
<b>27</b>	<b>Коллоквиум по теме 10.4 и 10.5.</b> 10.4. Годичное планирование тренировки фигуристов 10.5. Структура построения и содержание планирования в мезо и микроциклах подготовки фигуристов.	30- 32неделя	<b>10</b>
<b>28</b>	<b>Раздел 11. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>		
<b>29</b>	<b>Опрос по теме 11.1</b> 11.1.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ	32-33 неделя	<b>5</b>
<b>30</b>	<b>Коллоквиум по теме 11.2</b> 11.2. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по фигурному катанию на коньках 11.3. Отбор детей для занятий фигурным катанием	34- 35неделя	<b>5</b>
<b>31</b>	<b>Контрольная работа по теме 11.4.</b> Содержание занятий на различных этапах подготовки фигуристов	36- 37неделя	<b>5</b>
<b>32</b>	<b>Творческое задание по теме 11.5</b> 11.5. Планирование и построение многолетней подготовки юных фигуристов	38- 40неделя	<b>10</b>
<b>33</b>	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 % )	В течение семестра	<b>10</b>

34	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
35	Экзамен	43-44 недели 19.06.- 1.07.2018 г.	20
37	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме 5.5 «Содержание короткой и произвольной программ парного катания»	5
2	Контрольная работа по теме 7.8 «Особенности методики обучения в парном катании»	5
3	Доклад по теме 8.2 «Тренажёры и технические устройства, применяемые в учебно-тренировочном процессе фигуристов»	10
5	Тестирование по теме 10.3 «Структура и содержание многолетней подготовки фигуристов»	5
6	Контрольная работа по теме 11.3: «Морфологические критерии отбора»	5
7	Контрольная работа по теме 11.5: «Анализ документов планирования тренировочного процесса в фигурном катании на коньках»	5
8	Творческое задание по теме 11.5 «Планирование и проведение тренировочных занятий в фигурном катании на коньках»	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  
(фигурное катание на коньках)*

*для обучающихся института СиФВ, 3 курса,  
направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура  
направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде  
фигурного катания» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры;

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр -зачет; 6 семестр - экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Написание реферата</b> по Разделу 1. «Введение в специальность», по теме: «Актуальные проблемы в фигурном катании на коньках. Спортивные танцы на льду»	2 неделя	10
2	<b>Коллоквиум</b> по разделу:1.7 «Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и международных соревнований ИСУ»	3 неделя	5
3	<b>Выполнение кейс задачи</b> по разделу 1.8. «Организация и проведение массовых мероприятий в фигурном катании на коньках»	4 неделя	5
4	<b>Тестирование</b> по теме: «Организация и проведение международных соревнований ИСУ по фигурному катанию на коньках»	5 неделя	5
5	<b>Написание реферата</b> по теме 2.5. «Исторический обзор спортивных танцев на льду»	6 неделя	10
6	<b>Написание реферата</b> по теме 7.9 Характеристика спортивных танцев на льду как самостоятельного вида спорта	7 неделя	10
7	<b>Контрольные работы</b> по темам: «Основы техники спортивных танцев на льду» № 1 «Технические особенности выполнения основных элементов в спортивных танцах на льду» № 2 «Короткий танец. Технические требования,	10-12 неделя	10

	предъявляемые к нему» №3 «Произвольный танец и техника исполнения требуемых элементов». №4 «Особенности судейства короткого и произвольного танцев» № 5. «Требования правил к технике исполнения элементов в соревновательных программах фигуристов (Танцы на льду)».		
8	<b>Опрос</b> по теме: «Методика судейства спортивных танцев на льду»	12 неделя	5
9	<b>Ролевая игра</b> по теме: «Методика судейства спортивных танцев на льду». Судейство паттерн танцев в категориях Basic Novice, Advanced Novice»	14-15 неделя	15
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
11	<b>Зачет</b>		<b>15</b>
12	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
13	<b>Тестирование по теме</b> «Научные исследования в фигурном катании на коньках»	24 неделя	5
14	<b>Контрольная работа:</b> «Аналитический обзор отечественных диссертационных работ и исследований в фигурном катании на коньках»	25 неделя	5
15	<b>Коллоквиум:</b> «Аналитический обзор современных научно-методических материалов по теории и методике фигурного катания на коньках»	26 неделя	5
16	<b>Презентация доклада на тему:</b> «Анализ зарубежных научных исследований в фигурном катании на коньках»	27 неделя	5
17	<b>Контрольная работа</b> по разделу 12, по теме 12.1 «Научные исследования техники и методики обучения в фигурном катании на коньках»	28 неделя	5
18	<b>Коллоквиум</b> по разделу 12 по теме 12.2 Научные исследования работоспособности и некоторых факторов мастерства фигуристов; по теме 12.3. Научные исследования психологических проблем в фигурном катании на коньках	29-30 неделя	5
19	<b>Выполнение практического задания №7</b> по разделу 12 по теме 12.7. «Выпускная квалификационная работа (ВКР)»	31 неделя	10
20	<b>Кейс задача</b> по разделу 13.4. Гибкость, её	34 неделя	5

	значение в фигурном катании на коньках. Методы воспитания гибкости.		
22	<b>Кейс задача</b> по разделу 13.5. Основы воспитания ловкости, координации движений и способности к расслаблению мышц у фигуристов	34-35 неделя	5
23	<b>Написание реферата</b> по теме 13.3. «Основы воспитания быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей в фигурном катании на коньках»	36 неделя	10
24	<b>Доклад на тему курсовой работы:</b>	39-42 неделя	10
25	Посещение занятий	В течение семестра	10
26	<b>Экзамен</b> <b>Курсовая работа</b>	<b>42-44</b> <b>неделя</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по Разделу 1. «Введение в специальность», по теме: «Актуальные проблемы в фигурном катании на коньках. Спортивные танцы на льду»	10
2	Тестирование по теме: «Организация и проведение международных соревнований ИСУ по фигурному катанию на коньках»	5
3	Написание реферата по теме 2.5. «Исторический обзор спортивных танцев на льду»	10
5	Расчетно-графическая работа (РГР) по теме: «Методика судейства спортивных танцев на льду»	5
6	Тестирование по теме «Научные исследования в фигурном катании на коньках»	5
7	Контрольная работа: «Аналитический обзор отечественных диссертационных работ и исследований в фигурном катании на коньках»	5
8	Доклад на тему: «Анализ зарубежных научных исследований в фигурном катании на коньках»	10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу 12, по теме 12.1 «Научные исследования техники и методики обучения в фигурном катании на коньках»	5
10	Выполнение практического задания №7 по разделу 12 по теме 12.7. «Выпускная квалификационная работа (ВКР)»	10



11	Выполнение практического задания № 9 по разделу 13.4. Гибкость, её значение в фигурном катании на коньках. Методы воспитания гибкости.	5
12	Выполнение практического задания №10 по разделу 13.5. Основы воспитания ловкости, координации движений и способности к расслаблению мышц у фигуристов	5
13	Написание реферата по теме 13.3. «Основы воспитания быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей в фигурном катании на коньках»	10
14	Написание реферата по теме 13.5. Основы воспитания ловкости, координации движений и способности к расслаблению мышц у фигуристов.	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (фигурное катание на коньках) 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*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

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)	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Тестирование</b> по темам 1.10; 2.7.; 2.8. 1.10 «Основные изменения правил соревнований в текущем сезоне» 2.7; 2.8 «Характеристика современного состояния синхронного катания»,	2 неделя	5
2	<b>Тестирование по темам:</b> 5.10. «Требования к исполнению элементов короткой программы синхронного катания»; 5.11. «Требования к исполнению элементов произвольной программы синхронного катания»	3 неделя	5
3	<b>Контрольная работа</b> по теме 5.12 «Документы, регламентирующие судейство соревновательных программ в синхронном катании. Технология определения результатов соревнований в синхронном катании»	4 неделя	5
4	<b>Круглый стол</b> по теме 5.12 «Структура короткой программы ведущих команд мира (индивидуальные профили программ. Характеристика черт элементов короткой программы в синхронном катании»	5 неделя	5
5	<b>Расчетно-графическая работа (РГР)</b> по теме 5.12. "Методика судейства соревнований по синхронному катанию"	6 неделя	5

	Расчет времени, необходимого на проведение соревнований по синхронному катанию		
6	<b>Деловая (ролевая игра)</b> по теме 5.12 «Методика судейства короткой и произвольной программ синхронного катания»	7 неделя	10
7	<b>Круглый стол</b> по теме 5.12. (видеопрактикум) «Методика судейства соревновательных программ в синхронном катании: Оценка компонентов соревновательных программ синхронного катания»	8 неделя	5
8	<b>Кейс задача</b> по теме 7.15: «Технический арсенал и особенности выполнения элементов синхронного катания на современном этапе в соревновательных программах сильнейших команд мира»	9 неделя	10
9	<b>Доклад по реферату</b> по теме 7.16: «Особенности методики обучения в синхронном катании: специфика использования методов обучения элементам соревновательных программ и педагогических методов обучения в синхронном катании»	11 неделя	5
10	<b>Тестирование</b> по теме 14.3. «Алгоритм построения программы в разных видах фигурного катания на коньках»	13 неделя	5
11	<b>Контрольная работа</b> по теме 14.1.; 14.2.; 14.3. «Построение соревновательных программ в фигурном катании»	14 неделя	5
12	<b>Кейс-задача</b> по теме 14.1. «Структура программы в фигурном катании на коньках»	15 неделя	5
13	<b>Творческая работа по разделу 14.</b> по темам 14.1.; 14.2.; 14.3. «Постановка соревновательных программ для любого вида фигурного катания».	16 - 17неделя-	5
14	<b>Опрос:</b> «Требования к Выпускным квалификационным работам, этапы подготовки и сроки их выполнения»	17 неделя	5
15	Посещение занятий	В течение семестра	10
16	<b>Зачет</b>		<b>15</b>
17	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
18	<b>Опрос по теме 15. 2. 16.4.</b> "Контроль и научно-методическое обеспечение подготовки фигуристов."	21 неделя	2

	"Инновационные научные подходы и технологии обследования спортсменов сборных команд в фигурном катании на коньках» «Система нормирования и контроля интенсивности тренировочной нагрузки.		
19	<b>Тестирование по теме 15.2:</b> Энергообеспечение в фигурном катании на коньках	23 неделя	5
20	<b>Доклад</b> по уровню готовности ВКР по индивидуальным планам подготовки ВКР	23 неделя	5
17	<b>Итоговая контрольная работа по теме 15.1.; 15.2.</b> по разделу: «Медико-биологические основы научно-методического обеспечения тренировочного процесса в фигурном катании на коньках»	24 неделя	3
18	<b>Кейс задача по теме 15.2</b> "Специфика механизма энергообеспечения двигательной деятельности в соревновательных программах фигуристов "	25 неделя	5
19	<b>Доклад-отчет по ВКР:</b> -Представить Выпускную квалификационную работу в соответствии с требованиями к содержанию, оформлению и срокам представления работы. -Представить презентацию доклада по ВКР на предварительной защите.	25 неделя	5
20	<b>Контрольная работа по теме 15.4.</b> «Допинг - контроль в фигурном катании на коньках и его психологические аспекты"».	26 неделя	5
21	<b>Круглый стол по теме 15.4</b> «Виды допинг - контроля, применяемые в практике в фигурном катании на коньках и технология их проведения»	26 неделя	5
22	<b>Коллоквиум по теме 15.1.</b> «Специфика анатомо-физиологических характеристик фигуристов в различных видах фигурного катания при отборе и спортивной ориентации в фигурном катании	28 неделя	5
23	<b>Творческое задание по теме 15.1.</b> "Тестирование спортсменов на этапах ТЭ; НП"	28 неделя	3
24	<b>Контрольная работа по теме 15.3.</b> «Средства восстановления, применяемые на различных этапах подготовки в фигурном катании»	28 неделя	5
25	<b>Коллоквиум по темам 15.1, 16.4:</b> "Контроль и научно-методическое обеспечение подготовки фигуристов на этапе высшего спортивного	29 неделя	5

	мастерства"		
26	<b>Кейс задача по теме 15.3.</b> "Утомление, процессы восстановления работоспособности фигуристов "	29 неделя	5
27	<b>Тестирование по темам 16.1</b> "Общие основы теории управления"; "Технология прогнозирования , моделирования и управления процессом спортивной подготовки фигуристов"	35 неделя	5
28	<b>Коллоквиум по теме 16.2; 16.3.</b> Специфические параметры модели соревновательной деятельности для отдельных видов фигурного катания на коньках. «Модель физических возможностей фигуристов в разных видах фигурного катания на коньках.»	36 неделя	5
29	<b>Круглый стол дискуссия по теме 16.3.</b> "Влияние современной системы судейства ИСУ и технологии оценки соревновательных программ на модель функциональных возможностей фигуристов и техническую составляющую соревновательных программ в различных видах фигурного катания"	36 неделя	5
30	<b>Доклад (обсуждение)</b> Представление доклада для участия в научной студенческой конференции; анализ уровня его готовности; отбор докладов	37 неделя	5
31	Посещение занятий	В течение семестра	10
32	<b>Экзамен</b>	<b>38 неделя</b>	<b>20</b>
<b>33</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Тестирование по темам:</b> 5.10. «Требования к исполнению элементов короткой программы синхронного катания»; 5.11. «Требования к исполнению элементов произвольной программы синхронного катания»	5
2	<b>Расчетно-графическая работа (РГР)</b> по теме 5.12. "Методика судейства соревнований по синхронному катанию" Расчет времени, необходимого на проведение соревнований по	3

	синхронному катанию	
3	<b>Кейс задача</b> по теме 7.15: «Технический арсенал и особенности выполнения элементов синхронного катания на современном этапе в соревновательных программах сильнейших команд мира»	10
5	<b>Доклад по реферату</b> по теме 7.16: «Особенности методики обучения в синхронном катании: специфика использования методов обучения элементам соревновательных программ и педагогических методов обучения в синхронном катании»	5
6	<b>Тестирование</b> по теме 14.3. «Алгоритм построения программы в разных видах фигурного катания на коньках»	5
7	<b>Кейс-задача</b> по теме 14.1. «Структура программы в фигурном катании на коньках»	
8	<b>Творческая работа по разделу 14.</b> по темам 14.1.; 14.2.; 14.3. «Постановка соревновательных программ для любого вида фигурного катания».	5
9	<b>Тестирование по теме 15.2:</b> " Энергообеспечение в фигурном катании на коньках	5
10	<b>Кейс задача по теме 15.2</b> " Специфика механизма энергообеспечения двигательной деятельности в соревновательных программах фигуристов "	10
11	<b>Контрольная работа по теме 15.4.</b> «Допинг - контроль в фигурном катании на коньках и его психологические аспекты"».	5
12	<b>Тестирование по теме 15.1.</b> Анатомо-морфологические характеристики фигуристов	5
13	<b>Кейс задача по теме 15.3.</b> "Утомление, процессы восстановления работоспособности фигуристов "	5
14	<b>Тестирование по темам 16.1"</b> Общие основы теории управления"; " Технология прогнозирования , моделирования и управления процессом спортивной подготовки фигуристов"	5
15	<b>Доклад (обсуждение)</b> Представление доклада для участия в научной студенческой конференции; анализ уровня его готовности; отбор докладов	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия.

Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(фигурное катание на коньках)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1692 часа, 47 зачетных единиц.

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 1-8 очная,

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

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	Наименование
1	2
<b>ОПК-3</b>	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения;
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
<b>ОПК-6</b>	Знать: состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
	Уметь: применять средства и методы избранного вида спорта для

	решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по фигурному катанию на коньках (одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание); - документы планирования и проведения соревнований; - обязанности организаторов и судей соревнования.
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; (одиночное катание); - осуществлять объективное судейство соревнований (парное катание, танцы на льду, синхронное катание);
	<b>Владеть:</b> - умением осуществлять объективное судейство соревнований (парное катание, танцы на льду, синхронное катание)
<b>ОПК-11</b>	<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 выводов.
	<b>Уметь:</b> - 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.
	<b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
<b>ПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в

	<p>профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b></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>- выполнении практических заданий по проведению научных исследований -умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
<b>ПК-9</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>
	<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 избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>
<b>ПК-10</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в</p>

	избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.
<b>ПК-11</b>	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.
	Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.
<b>ПК-13</b>	Знать: - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта.
	Уметь: - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.
	Владеть: - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.
<b>ПК-14</b>	Знать:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в фигурном катании на коньках (одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание);</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями фигурного катания на коньках демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности (одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание)</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание);</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>
<b>ПК-15</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.</li> </ul>
<b>ПК-26</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>
	<p>Уметь:</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> </ul>
<b>ПК-28</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ.</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований.</li> </ul>
<b>ПК-30</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов</li> </ul>

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	1	4	4	17		
		3	2	6	4		
		5	2	6	20		
		7		4	4		
2	Раздел 2. История развития фигурного катания на коньках	1	4	16	40		
		3	2	16	10		
		5	2	8	34		
		7	4	6	24		
3	Раздел 3. Классификация и терминология в фигурном катании на коньках	1	4	20	34		

4	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по фигурному катанию на коньках	1	4	30	72		
5	Раздел 5. Методика судейства одиночного фигурного катания на коньках	2	4	24	62		
		3	4	22	10		
		5	14	16	20		
		7	4	16	30		
6	Раздел 6. Основы методики обучения в фигурном катании на коньках	2	6	16	40		
7	Раздел 7. Основы техники фигурного катания на коньках	2	12	26	68		
		3	6	16	16		
		5	10	34	86		
		7	6	12	64		
8	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение фигурного катания на коньках	3	4	12	5		
9	Раздел 9. Виды подготовки в фигурном катании на коньках	4	6	18	30		
10	Раздел 10. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках	4	2	30	26		
11	Раздел 11. Организационно-методические основы занятий фигурным катанием на коньках в системе физического воспитания	4	6	24	20		
12	Раздел 12. Анализ научных исследований в фигурном катании на коньках	6	4	28	60		
13	Раздел 13. Физические качества в фигурном катании на коньках и методы воспитания	6	10	24	33		
14	Раздел 14. Построение	7	4	24	50		

	соревновательных программ в фигурном катании на коньках						
15	Раздел 15. Медико-биологические основы тренировочного процесса в фигурном катании на коньках	8	8	30	55		
16	Раздел 16. Управление процессом спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках	8	8	24	48		
17	Раздел 17. Профессиональная деятельность тренера по фигурному катанию на коньках	8	2	4	10		
19	Экзамен	2				9	Экзамен
		4				9	Экзамен
		6				9	Экзамен, курсовая работа
		8				9	Экзамен, апробация ВКР
	<b>Итого часов:</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 прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный  
спорт, мотоциклетный спорт)»**

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена дисциплины  
обновлена на основании решения заседания кафедры,  
протокол № \_\_\_\_\_ от «    » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Составители:

Цыганков Эрнест Сергеевич – Доктор педагогических наук, Профессор  
кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), Заслуженный деятель науки РФ,  
Заслуженный тренер России;

Шулик Григорий Иванович — Кандидат педагогических наук, Доцент  
кафедры ТиМ ПВСиЭД, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), МСМК,  
Заслуженный тренер России, Президент Национальной Российской  
Мотоциклетной Федерации;

Зудин Владислав Николаевич – Кандидат педагогических наук, Доцент  
кафедры ТиМ ПВСиЭД, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК).

Рабочая программа дисциплины профессионального цикла базовой  
части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего  
поколения с учетом рекомендаций ПрООП ВО, на основе учебного плана по  
направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

© Цыганков Э.С., Шулик Г.И., Зудин В.Н., 2017

© ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), 2017

## Содержание

	стр.
Цели освоения дисциплины.....	4
Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата .....	5
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный спорт и мотоциклетный спорт)».....	7
Структура и содержание дисциплины первого года обучения .....	16
Программный материал (1 год обучения) .....	20
Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы студентов 1 курса .....	56
Зачетные требования для студентов 1 курса.....	58
План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса .....	58
Структура и содержание дисциплины второго года обучения.....	60
Программный материал (2 год обучения) .....	63
Зачетные требования для студентов второго курса.....	95
Структура и содержание дисциплины третьего года обучения .....	103
Программный материал (3 год обучения) .....	107
Структура и содержание дисциплины четвёртого года обучения.....	145
Программный материал (4 год обучения) .....	152
Образовательные технологии.....	176
Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно- методическое обеспечение самостоятельной работы студентов .....	178
План-задание по самостоятельной подготовке студентов третьего курса...	180
Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ .....	181
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	183
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	191

Программа дисциплины профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура».
- Учебный план по профилю подготовки – *Спортивная подготовка*.
- Макет - рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин (разработан Координационным советом при Минобрнауке РФ).
- Положение о самостоятельной работе студентов (СРС).

#### **I. Цель освоения дисциплины:**

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта, других новых направлений (квадроциклы, снегоходы) как средства обеспечения физического и нравственного воспитания подрастающего поколения, подготовки к службе в вооруженных силах и как одного из популярных видов спорта в России.
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- 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 квалифицированных спортсменов по автомобильному и мотоциклетному спорту;

- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием автомобильной и мотоциклетной подготовки для разностороннего развития, закалывания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе с инвалидами, на всех этапах возрастного развития человека;

- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам, создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-значимых знаний, навыков и умений педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01

«Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта, прикладную направленность (подготовка специалистов для силовых ведомств) и на оздоровительную физическую культуру.

Её изучение наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплины профессионального цикла «автомобильный спорт и мотоциклетный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и другими.

Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся, включая работу с военнослужащими специальных силовых подразделений министерств и ведомств, а также водителей-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе автомобильной и мотоциклетной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает

также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке как общей, так и специальной направленности.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в естественных, неблагоприятных природных условиях, в экстремальных условиях окружающей среды и экстремальной деятельности человека.

Выполнение тематических комплексов профессионально-ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники.

### **III. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный спорт и мотоциклетный спорт)»**

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие компетенции:

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

ОПК-6 - 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-8 - способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

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

ПК-8 - 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-9 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

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

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

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

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

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

ПК-26 - способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем

ПК-28 - способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта



ПК-30 - способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

- психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;

- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;

- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и спортсменов в избранном виде спорта, занимающихся автомобильным и мотоциклетным спортом;

- социально-биологические основы, цели, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- организационные основы сферы физической культуры и спорт;
- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;
- нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта, образования;
- основные понятия теории и методики автомобильного и мотоциклетного спорта, методы обучения и технико-тактического совершенствования;
- специфику и содержание этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- основные положения правил соревнований в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- специфику внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- основы научно-исследовательской деятельности с учетом специфики автомобильного и мотоциклетного спорта;
- основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- актуальные проблемы теории и методики в автомобильном и мотоциклетном спорте;

**Уметь:**

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. А также уметь адаптировать свои знания и умения в работе с военнослужащими различных силовых структур Министерств и ведомств, исходя из решаемых ими задач;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

- использовать свои профессионально-значимые знания, умения и навыки для проведения самостоятельных занятий по повышению уровня водительского мастерства с военнослужащими различных силовых подразделения Министерств и ведомств, с водителями всех категорий транспортных средств, а также с водителями-инвалидами;

- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике управления автомобилем, мотоциклом, аквабайком, квадрациклом, снегоходом, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить коррективы в процесс занятий;

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе учебно-тренировочных и спортивных занятий;

- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;

- реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;

- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;

- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

- разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать необходимый инвентарь и оборудование;

- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

- пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.

**Владеть:**

- методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

- методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- актуальными приемами обучения и воспитания, разнообразными формами занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

- приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности учебно-тренировочных и спортивных занятий;
- методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- методами педагогической и психологической диагностики, изучения коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся;
- приемами и средствами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- методами разработки и составления финансово-отчетной документации, заключения договоров на аренду, оформления заказов на приобретение физкультурно-спортивного инвентаря;
- способами организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- способами организации и проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами использования измерительной и вычислительной техники, справочной и специальной научно-методической литературы, результатов научных исследований;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техникой управления автомобилем, мотоциклом, квадроциклом, снегоходом, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- методиками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;

- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;

- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;

- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

**IV. Структура и содержание дисциплины первого года очной  
формы обучения (1-й и 2-й семестры)**

*Общая трудоемкость 11,5 з.е. или 405 час.,*

*ауд.–180 час. (36 час.-лек., 144 час.- прак.), СРС - 225 час., экз. – 9 час.*

№	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Аудиторные занятия			Внеаудиторная			
				Лекции	Практические занятия	Экзамен	СРС	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<b>Раздел 1. Общие основы ТИМ автомобильного и мотоциклетного спорта</b>	<b>I</b>		<b>6</b>	<b>30</b>			<b>36</b>	<b>72</b>	
	1.1. Введение в специализацию		1	2	-			-	2	Опрос
	1.2. История развития автомобильного и мотоциклетного спорта		1	-	2			10	12	Реферат
	1.3. Объективные условия спортивной деятельности		2	-	2			6	8	Самооценка спортивного мастерства
	1.4. Безопасность и профилактика травматизма		2	2	-			6	8	Отчет по практическим заданиям
	1.5. Современные		3	-	2			4	6	Выполнение



	конструкции спортивной техники								контрольных заданий
	1.6. Спортивные достижения Российских гонщиков		3	-	2		4	6	Опрос
	1.7. Трассы для соревновательной деятельности		4	2	4		4	10	Контрольная работа
	1.8. Основные положения правил соревнования		5-6	-	18		2	18	Зачет
	<b>Раздел 2. Нормативная база Автомобильного и мотоциклетного спорта</b>	<b>I</b>		<b>4</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	<b>72</b>	
	2.1. Общие Документы		7	2	4		6	12	Характеристика деятельности федерации
	2.2. Классификация и технические требования		8	2	4		4	10	Выполнение контрольных заданий
	2.3. Гонки по пересеченной местности		8-10	-	4		8	12	Комментарии по видеофрагментам
	2.4. Ралли		11-12	-	4		6	10	Устный опрос
	2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал		12-13	-	6		4	10	Характеристика спортивной дисциплины
	2.6. Зимние трековые гонки		14	-	6		2	8	Комментарии к зимним гонкам
	2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, автомобильное и мотоциклетное многоборье		15	-	6		4	10	Анализ интернет сайтов
	<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>10</b>	<b>64</b>		<b>70</b>	<b>144</b>	<b>Зачет</b>
	<b>Раздел 3. Основы</b>	<b>II</b>		<b>12</b>	<b>30</b>		<b>70</b>	<b>112</b>	

	<b>спортивной техники управления транспортными средствами</b>								
	3.1. Классификация, систематика, терминология		16	2	4		10	16	Составление схемы основных элементов мастерства
	3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта		17	2	4		10	16	Задание по рекомендациям гонщика
	3.3. Техника старта и стартового разгона	<b>II</b>	18	2	4		10	16	Рекомендации по технике старта
	3.4. Классификация приемов руления		19	2	4		10	16	Составление схемы техники руления
	3.5. Классификация приемов торможения		20	2	4		10	16	Рекомендации по технике торможения
	3.6. Классификация поворотов		21 - 22	2	4		10	16	Графическое задание по категориям поворотов
	3.7. Классификация приемов преодоления неровностей		23	-	6		10	18	Реферат
	<b>Раздел 4. Методика начального обучения</b>	<b>II</b>		<b>10</b>	<b>42</b>		<b>67</b>	<b>119</b>	
	4.1. Структура тренажерной подготовки		24	2	6		10	18	Опрос
	4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных		24	-	6		9	15	Составить таблицу базовых упражнений

	композиций								
	4.3. Комплекс подготовительных упражнений		25	2	6		10	18	Показ элементов
	4.4. Комплекс основных упражнений		26	2	6		8	16	Показ элементов
	4.5. Комплекс комбинированных упражнений		27	2	6		8	16	Показ элементов
	4.6. Комплекс имитационных упражнений		28	-	6		8	16	Показ элементов
	4.7. Комплекс контрольных упражнений		29	-	6		8	14	Проведение тестирования
	4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения		30	2	-		6	8	Реферат
	<b>Раздел 5. Организация процесса обучения</b>	<b>II</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		<b>18</b>	<b>30</b>	
	5.1. Начальное обучение в автошколах		30	2	-		4	6	Опрос
	5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ		31	-	4		4	8	Оценка собственного опыта
	5.3. Формы учебно-тренировочной работы		32	2	-		6	8	Контрольное задание
	5.4. Особенности управления процессом обучения		32	-	4	-	4	8	Особенности группового метода обучения
	<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>26</b>	<b>80</b>	<b>9</b>	<b>155</b>	<b>261</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов за год</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>225</b>	<b>381</b>	

## **V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1. Общие основы ТиМ автомобильного спорта и мотоциклетного спорта**

#### **Тема 1.1. Введение в специализацию**

##### Лекция

Предмет, задачи, содержание курса. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса Теория и методика автомобильного и мотоциклетного спорта. Требования к комплексной подготовке студентов. Основные зачетные требования. Права и обязанности студентов при прохождении курса специализации.

#### **Тема 1.2. История развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта.**

##### Практические занятия

Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автомобильного и мотоциклетного спорта в России и особенности их развития в настоящее время.

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту, их квалификация и виды. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в развитых странах Европы, Америки, Азии, Африки.

Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

##### Самостоятельная работа

Анализ развития автомобильного и мотоциклетного спорта за последние годы. Важнейшие достижения ученых и тренеров в

технической и тактической подготовке, методике обучения и тренировке автомобилистов и мотоциклистов. Новые и перспективные модели спортивных транспортных средств. Изменения в правилах соревнований и других нормативных документах.

Цели и задачи по совершенствованию теории и методики обучения в технических видах спорта. Сравнительный анализ результатов российских спортсменов на последних чемпионатах мира по мотоциклетному спорту, чемпионатах Европы и мира по автомобильному спорту, Кубке Европы по мотоболу. Характеристика спортивного мастерства российских спортсменов. Основные условия и причины, способствующие достижению высоких спортивных результатов. Выявление новых тенденций и особенностей развития автомобильного и мотоциклетного спорта.

### **Тема 1.3. Объективные условия спортивной деятельности**

#### **Практические занятия**

Общая характеристика условий проведения соревнований по автомобильному и мотоциклетному спорту. Зимние и летние соревнования. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые виды, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду), шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования, мотобол. Особенности организации и проведения соревнований.

Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту: массовые виды, картинг, автомобильное многоборье, автомобильный кросс, дорожные гонки, автомобильное ралли, шоссейно-кольцевые гонки. Особенности организации и проведения соревнований.

## Самостоятельная работа

Условия проведения соревнований по автомобильному и мотоциклетному спорту. Критерии, определяющие организацию соревнований различного уровня.

### **Тема 1.4. Безопасность и профилактика травматизма.**

#### Лекция

Анализ видеозаписей календарных соревнований чемпионатов мира и Европы по автомобильному и мотоциклетному спорту. Стационарные и временные трассы (скоростные участки), спортивная техника, система безопасности, судейство. Участники соревнований, выдающиеся спортсмены. Техническое и тактическое мастерство российских и зарубежных гонщиков. Характер контактной и бесконтактной борьбы, экстремальные условия движения, аварии на соревнованиях, экстренная помощь пострадавшим.

### **Тема 1.5. Современные конструкции спортивной техники**

#### Практические занятия

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Монополизация автомобильной и мотоциклетной индустрии. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автомобильной и мотоциклетной техники. Лидирующее положение японских производителей. Спортивная продукция концернов: "Хонда", "Судзуки". "Кавасаки", "Субару", "Мицубиси", "Тойота", "Бридж-стоун",

Спортивные традиции европейских и американских суперфирм: "Фиат", БМВ, "Мерседес", "Форд".

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных

соревнованиях.

Характеристика спортивной продукции российских производителей и малых предприятий за рубежом, производящих доработку спортивной техники и подготовку к соревнованиям: ВАЗ, ГАЗ, ИЖМАШ. Тюнинговые фирмы в России.

### Практические занятия

Классификация спортивных и гоночных автомобилей. Категория, группа и класс спортивных автомобилей. Автомобили легковые серийные и созданные на их базе. Полноприводные автомобили WRC, имеющие международную регистрацию и отвечающие предписаниям Приложения "J" МСК ФИА. Автомобили группы А, зарегистрированные ФИА ФИСА. Зачеты "Туризм" с приводом на одну ось (классы А7 до 1400 см<sup>3</sup>, А8 до 1600 см<sup>3</sup>, А9 до 2000 см<sup>3</sup>). Автомобили группы "N-J", имеющие действующую омологацию ФИА и максимальный эффективный объем двигателя до 3500 см<sup>3</sup> без подразделения на классы. Автомобили "Н-КиТТ" производства стран СНГ с двигателем до 1500 см<sup>3</sup>. Класс автомобилей ОБ, включающий автомобили группы подготовки WRC (World Rally Car), автомобили группы А, не вошедшие в зачет "Туризм", мелкосерийные автомобили групп А5, Б КиТТ.

Автомобили гоночные. Группа С-прототипы, группа Д – гоночные автомобили международных формул: Ф1, Ф3000, Ф2 и Ф3. Группа Е – гоночные автомобили национальных формул. Категория Г – микроавтомобили карт.

### Самостоятельная работа

Особенности конструкций современных спортивных и гоночных автомобилей для АКГ, ралли, кросса, трековых гонок, ралли-рейдов. Мировые лидеры-производители спортивной техники и их достижения в области передовых технологий. Результаты конкурентной борьбы между европейскими и японскими производителями в различных

областях автомобильного спорта.

Современные достижения мотопроизводителей в форсировке двигателей, применение композитных материалов, новых технических решений эргономики, надежности и динамики спортивных мотоциклов. Особенности последних достижений японских концернов "Ямаха", "Судзуки", "Кавасаки", "Хонда" для отдельных видов мотоциклетного спорта.

Ознакомление с современной спортивной техникой для ралли. Сравнительные характеристики переднеприводного, заднеприводного и полноприводного автомобилей. Конструктивные особенности. Эргономика. Основные характеристики двигателя и ходовой части. Компьютерные устройства. Тормозные системы. Впрыск. Турбонадув. Системы автоматического пожаротушения.

#### Самостоятельная работа

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной и мотоциклетной техники на постоянно действующей выставке в комплексе «Крокус Сити» в г. Москва, других выставках.

### **Тема 1.6. Спортивные достижения Российских гонщиков**

#### Практические занятия

Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автомобильного и мотоциклетного спорта в России и особенности их развития в настоящее время. Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту, их квалификация и виды. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в развитых



странах Европы, Америки, Азии, Африки. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

#### Самостоятельная работа

Анализ состояния автомобильного и мотоциклетного спорта в России. Организационная структура автомобильного и мотоциклетного спорта. Роль и деятельность ДОСААФ.

Обсуждение актуальных вопросов развития автомобильного и мотоциклетного спорта, объективных условий спортивной деятельности. Роль и место тренера в системе подготовки спортсменов разной квалификации, в подготовке допризывной молодежи, в профориентации детей и подростков.

#### **ТЕМА 1.7. Трассы для соревновательной деятельности**

##### Лекция

Рекомендации по безопасности для автомобильных гоночных трасс.

Приложение "о" к международному спортивному кодексу ФИА. Определения: кольцевая трасса, комиссия по инспектированию, инспекция для проверки безопасности. Процедура создания новой трассы. Инспекция новых и временных трасс. Градации лицензии (А - все классы, Б - Ф1600, "Туризм", "Волга"). Концепция трассы (виды соревнований, характер местности, традиции, экономика и эстетика). План, ширина, длина, продольный профиль, поперечный уклон, видимость, повороты, края дорожки, стартовая прямая. Меры безопасности (оградительные барьеры, система гасящих скорость устройств). Размещение зрителей. Здания и сооружения. Служебные дороги. Реклама.

##### Практические занятия

Паспортизация спортивных трасс.

План трассы (ориентация, направление движения, здания, сооружения, подъездные дороги, зоны размещения зрителей, защитные барьеры и устройства, пост управления, заправочно-ремонтные пункты, расположение стартовой линии, машин "Скорой помощи", медицинского центра, вертолетной площадки, противопожарных средств, судейских постов. Профиль центральной линии дорожки по длине и высоте.

Описательная информация: адрес и принадлежность трассы, категории и классы допускаемых транспортных средств, характеристика трассы, стартовая зона, расположение и описание судейских постов, система внутренней и внешней связи, описание медицинской, спасательной и противопожарной служб, штатный состав обслуживающего персонала.

Расчет количества стартующих транспортных средств, минимальная длина трассы в км для продолжительности гонки от 1 до 4 час. Максимальное число транспортных средств, допущенных к участию в соревнованиях. Коэффициенты:  $L$  (длина трассы),  $W$  (минимальная ширина),  $T$  (длительность гонки),  $G$  (группа транспортных средств). Максимальное число транспортных средств, допущенных к тренировке и квалификационным заездам.

## **ТЕМА 1.8. Основные положения правил соревнований**

### **Практические занятия**

Основные нормативные документы, определяющие виды и форму проведения соревнований, их содержание и способ определения результата.

Правила соревнований, их утверждение и изменение. Технические требования к классификации автомобилей для занятий автомобильным спортом. Положение о соревновании. Организатор соревнований и

судейская коллегия. Подготовка соревнований. Выбор и утверждение места и времени проведения соревнований, допуск участников. Допуск автомобилей. Форма зачета и поощрения победителей. Судейская коллегия, распределение функций, деятельность при подготовке и проведении соревнований. Судейская документация и ее заполнение.

Права и обязанности участников соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность участников и зрителей.

Общие правила соревнований по автоспорту. Старт. Финиш. Порядок движения по трассе. Хронометраж. Счет кругов. Определение средней скорости. Оказание помощи. Определение личных и командных результатов. Инвентарь и правила его применения. Сигнальные флаги. Права и обязанности. Экипировка. Представители команд. Автомобили участников. Стартовые номера.

Судейская коллегия. Главный судья и его заместители. Главный секретарь. Секретариат соревнования. Председатель технической комиссии. Судьи – технические контролеры. Главный хронометрист и хронометристы. Старший судья на старте-финише. Судья при участниках, судьи на выпуске. Начальник дистанции. Старший судья дополнительных соревнований (СУ). Судьи на дистанции. Судьи – контролеры. Судья по информации. Спортивные комиссары. Протесты. Апелляции. Взыскания.

### Практические занятия

Организация и судейство соревнований по мотоциклетному спорту.

Права и обязанности организатора соревнований. Согласование сроков и места проведения соревнований с территориальными органами власти и Федерацией, разработка положения о соревнованиях, своевременное его утверждение и рассылка предполагаемым

участникам. Оборудование мест проведения соревнований средствами связи (телефон, ГГС).

Разработка плана безопасности соревнований (подготовка и освидетельствование трассы, мероприятия по безопасному размещению зрителей, обеспечение информацией участников и зрителей о порядке их поведения во время соревнований, обеспечение беспрепятственного доступа в любую точку трассы автомобилей "Скорой помощи" и противопожарной службы). Подготовка и комплектование судейской бригады.

Организация медицинского обеспечения. Прием заявок от участников соревнований.

#### Практические занятия

Положение о соревнованиях, общие требования к разработке Положения о соревнованиях. Цель, задачи, время и место проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Требования к участникам соревнований и технической оснащенности. Определение характера соревнований (личные, командные, лично-командные, открытые или закрытые, этапные). Протяженность трассы, ее основные характеристики. Порядок старта и финиша. Условия подачи заявок.

Общие правила проведения соревнований по мотоциклетному спорту. Основные виды соревнований и их краткая характеристика. Порядок определения личных и командных результатов.

Правила принятия старта (с места, с ходу). Индивидуальные, групповые и общие старты, старты с работающим и неработающим двигателем.

Правила движения гонщика по трассе. Хронометраж. Официальные сигналы. Завершение гонок (финиш).

## Практические занятия

Изучение судейского оборудования и инструментов.

Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю. Овладение методикой подсчета кругов, хронометрированием, отслеживанием лидера, передачей информации об опасности.

Участие в организации и проведении соревнований. Разработка положения о соревнованиях по мотоциклетному (автомобильному) спорту. Обустройство спортивной трассы. Участие в судействе соревнований в качестве помощников судей и секретарей.

## Практические занятия

Дополнительные правила. Условия и порядок установления рекордов (требования к трассам, старты движения, хронометраж, результат, регистрация). Дорожные гонки: спринт, подъем на холм, горные гонки. Хронометрируемые тренировки. Использование дорог общего пользования. Порядок старта. Определение времени лучшего круга. Трековые гонки. Использование круговой и олимпийской системы с выбыванием. Отбор участников для финальных заездов. Характеристика трека. Старт и фальстарт в заезде. Принципы определения результатов в личном и командном зачете. Картинг: кольцевые и трековые гонки, фигурное вождение. Классы: "Пионер" 9 - 14 лет, "Юниор" 14-16 лет. Трассы (длина 700-1500 м, ширина 6 м и более). Максимальное количество картов – 34. Размещение зрителей. Хронометраж и зачет. Кросс. Соревновательные трассы. Юношеские соревнования (14-18 лет). Трассы (длина – более 600 м, ширина на прямой более 10 м, ширина в повороте до 16 м, длина прямолинейных участков до 200 (400 м). Количество участников (12/км). Стартовая

площадка. Порядок старта и движения. Наказание за фальстарт.

Ралли. Функции в экипаже. Звездный сбор. Регламентирующие документы: маршрутный лист, схема, легенда. Дорожные и скоростные участки. Стенографирование СУ. Режим движения. Пенализация за опережение и опоздание. Пункты КВ, ВКВ, КП. Система постоянного расписания (ПР). Система изменяемого расписания (ИР). Суммирование опозданий. Дополнительные соревнования (ДС). Личный и командный зачет. Технический контроль.

Участие в судействе одного из видов автомобильного спорта в качестве: маршала по безопасности, судьи на трассе, судьи при участниках, технического контролера, хронометриста.

Участие в судействе учебного соревнования в одном из видов массового автомобильного спорта (скоростное маневрирование, экономичное вождение, автослалом, многоборье).

## **Раздел 2. Нормативная база автомобильного и мотоциклетного спорта**

### **Тема 2.1. Общие документы**

#### Лекция

Устав Российской автомобильной федерации (РАФ) и Национальной Российской Мотоциклетной Федерации (НРМФ). Общие положения. Цели, задачи деятельности федерации. Права и обязанности федерации. Структура федерации. Руководящие и контролирующие органы. Члены федерации, их права и обязанности. Собственность имущества и средства федераций. Порядок внесения изменений и дополнений в устав. Прекращение деятельности и ликвидация. Руководящие органы Президиум федераций. Совет по спорту. Комитеты и комиссии. Апелляционный суд.

#### Практическое занятие

Региональные отделения федераций, наименование субъекта РФ.

Наименование регионального отделения. Адреса, телефоны председателя.

## Практическое занятие

Победители и призеры официальных соревнований разных лет по: кольцевым гонкам, картингу, кроссу, ралли-кроссу, трековым гонкам, дрег-рейсингу, ралли, трофи-рейдам, ралли-рейдам, ралли-марафонам.

## Самостоятельная работа

Изучение Всероссийского календаря соревнований по автомобильному спорту.

Изучение Всероссийского календаря соревнований по мотоциклетному спорту.

## Самостоятельная работа

Изучение спортивного кодекса РАФ и НРМФ. Основные принципы. Термины и определения. Международные соревнования, Первенства, Кубки РФ.

## **Тема 2.2. Классификация и технические требования**

### Лекция

Классификация и технические требования (КиТТ).

### Практические занятия

Спортивная классификация автомобилей. Определения требования безопасности, технические требования к автомобилям категорий: А, Н, Б, 5. Таблица разрешенных и контролируемых параметров.

### Практическое занятие

Правило применения каркасов безопасности. Экипировка гонщиков. Применение систем пожаротушения. Методика измерения уровня шума.

## Самостоятельная работа

Составления карты технической инспекции. Участник. Адрес. Категория транспортного средства (ТС). Изготовитель. Марка. Год выпуска. Колесная форма. Колея. База. Снаряженная масса. Двигатель. Турбина. КПП. Рулевой механизм. Тип подвески. Мост. Тормозная система. Стояночный тормоз.

## Самостоятельная работа

Ознакомление с техническими характеристиками мотоциклов, участвующих в мотокроссе, кольцевых гонках (летний и зимний спидвей), мотоболе, многодневных гонках (эндуро), ралли-рейды, мотофристайле, квадроциклах (ATV), снегоходах.

### **Тема 2.3. Гонки по пересеченной местности**

#### Практическое занятие

Правила соревнования по кроссу и ралли-кроссу. Определение. Регламентирующие документы. Участники, водители и команды. Автомобили и экипировка участников. Трассы соревнований. Меры безопасности. Заявки.

Административные проверки. Медицинский контроль. Технические инспекции. Системы заездов. Старт. Движение по трассе Финиш. Закрытый парк. Пенализация. Определение результатов. Реклама. Протесты и апелляции.

#### Практическое занятие

Требование к трассам. Полотно трассы. Стартовая зона. Контроль безопасности зрителей. Джокер. Система заездов. Тренировка и брифинг для водителей. Общие правила для квалификационных заездов. Финальные заезды.

#### Практическое занятие

Система отборочных заездов. Олимпийская система с выбыванием. Порядок использования таблицы для начисления очков по занятым местам. Флаги, применяемые для проведения соревнований. Сводная таблица пенализации.

#### Самостоятельная работа

Изучение регламентов проведения Чемпионатов РФ по мотокроссу. Цель. Задачи. Сроки. Участники.

Технические требования к мотоциклам. Безопасность гонщиков, зрителей и судей. Определение результатов. Подведение итогов. Награждение победителей.



## Тема 2.4. Ралли

### Практические занятия

Правила организации и проведения ралли. Основные определения. Общие условия участия. Участники. Заявка на участие. Заявочные взносы. Экипажи. Допускаемые автомобили. Официальные документы. Дорожная книга. Маршрутный лист. Бюллетени. Классификация. Официальные лица.

### Практические занятия

Изучение деятельности официальных лиц: спортивных комиссаров, наблюдателей, делегата по безопасности, технического делегата, руководителя гонки, комиссаров по безопасности, и маршруту, офицере по связям с участниками, офицера парка сервиса, главного врача соревнования, руководителя пресс-центра, секретарей ралли, хронометристов, технических контролеров, судей на трассе.

### Практические занятия

Стандартные знаки контроля в ралли: KB, старт СУ, финиш СУ, Стоп, Окончание зоны контроля, КП, начало и окончание заправочной зоны, Пост связи, Медицинский пост, Зона контроля шин, расположения знаков в ралли.

### Самостоятельная работа

Дорожная книга, ее форма и содержание. Серия дорожных книг для многоэтапных соревнований. Заголовки на русском и английском языках. Обозначения постов безопасности и расположения автомобилей скорой помощи. Координаты судейских постов GPS.

### Самостоятельная работа

Оборудование и требования безопасности. Обязательная экипировка экипажа: шлем, подшлемник, негоряемый комбинезон, обувь, перчатки. Сидения и их крепления. Ремни безопасности. Противопожарное оборудование. Ручные отключатели. Два наружных зеркала. Многослойные лобовые стекла. Наружный отключатель массы. Дорожный просвет. Топливные баки. Система охлаждения. Система выпуска отработавших газов. Крепление двигателя. Трансмиссия.

Подвеска. Рулевое управление. Осветительное оборудование. Кузов.

## **Тема 2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал**

### Практические занятия

Правила организации и проведения ралли-рейдов. Определения и терминология. Ралли-рейд. Баха. Марафон. Маршрут соревнования. Время проведения. Этапы соревнования. Навигационный этап. Спортивный паспорт. Дорожная секция (лиазон). Скоростной участок. «Супер» специальный участок. Участник соревнования. Представитель участника. Норма времени. Регрупинг.

### Практическое занятие.

Закрытый парк. Бюллетень. Информационная записка. Брифинг. Маршрутный лист. Контрольная карта (корнет). Бивуак. Зона размещения. Фиксированная пенализация. Ремонтные работы. Сервис. Буксировка. Протест. Точки GPS. Парк сервиса.

### Практическое занятие

Группы участвующих автомобилей: «Супер продакшн» - ралли-рейд Т1; «Продакшн» Базовый – ралли-рейд Т2Б; «Продакшн Допущенный» - ралли-рейд Т2Д; Национальный – ралли-рейд N; «Грузовики» -ТУ; «Рейд спорт»-R/

### Самостоятельная работа

Идентификация. Фамилии и имена водителей. Национальные флаги. Фотографии. Зачетная группа. Стартовый номер. Браслет. Бэджи.

Реклама. Страхование. Административные проверки (АП). Техническая инспекция (ТИ). Порядок старта.

Маршрут и дорожная книга. Дорожное движение. Помощь. Контрольная карта (КОРNET). Контрольные зоны судейских пунктов. Контроль времени. Контроль прохождения.

Контроль скорости. Скоростной участок. Регрупинг. Закрытый парк. Протесты, апелляции. Штрафы и пенализация. Определяющий текст.

### Самостоятельная работа

Таблица пенализации. Превышение норматива. Отсутствие на брифинге. Отсутствие члена экипажа. Несоответствие характеристик автомобиля. Отсутствие спортивного номера. Размещение рекламы других соревнований. Отсутствие идентификационной карты. Отсутствие обязательной рекламы. Опоздание. Запрещенная разведка местности. Отклонение от маршрута. Несоблюдение ПДД. Запрещенная помощь. Действие в аварийной ситуации. Опоздание на КВ. Превышение лимита скорости.

### Самостоятельная работа

Характеристика условий проведения трофи-рейдов и джип-триалов. Терминология. Особенности трасс. Номенклатура соревнований. Участники. Автомобили. Дополнительные условия.

## **Тема 2.6. Зимние трековые гонки**

### Практическое занятие

Правила организации и проведения соревнований по зимним автомобильным гонкам. Общие положения. Нормативные документы. Официальные лица. Структура соревнований. Участники. Заявки. Страхование. Экипировка. Зачеты. Автомобили. Реклама. Свободные тренировки. Квалификационные заезды. Старт. Движение по трассе. Направление движения. Некорректное поведение. Опасная езда. Системы зачета. Пенализация.

### Практическое занятие

Правила организации и проведения соревнований по автомобильным кольцевым гонкам. Терминология и определения. Команда. Персонал участника. Представитель. Автодром. Гоночная дорожка. Трасса. Персонал организатора. Паддок. Пит-уол. Пит-лайн. Боксы. Рабочая зона. Полоса движения. Зона безопасности. Пункт управления. Информационное табло. Пресс-центр. Закрытый парк.

### Самостоятельная работа

Условия допуска водителей. Заявочные и стартовые взносы.

Административный контроль. Медицинский контроль. Техническая инспекция. Взвешивание. Стартовые номера. Обязательные надписи. Общие условия безопасности. Свободные тренировки. Стартовая решетка. Процедура старта. Остановка гонки. Повторный старт. Автомобиль безопасности. Финиш. Наказания. Классификация. Равенство результатов.

#### Самостоятельная работа

Требования к трассам. Покрытие – лед толщиной более 15 см. Длина прямолинейного участка до 400 м. Длина стартовой прямой до 250 м. Не допускаются подъемы более 10%. Барьеры безопасности не меньше 1.2 м. Линия старта располагается на горизонтальном участке. Посты сигнализации располагаются внутри трассы. Рекомендуется применение стартового светофора. Для эвакуации автомобилей применяются тягачи (УХУ). В закрытом парке должны находиться 2 автомобиля «Скорая помощь».

### **Тема 2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, авто и мотоциклетное многоборье**

#### Практическое занятие

Организация и проведение соревнований по Дрег-рейсингу. Терминология и определения. Трасса. Зона торможения. Паддок. Зона Табло. Пресс-центр. Закрытый парк. Трибуны. Основные положения. Нормативная база. Организатор. Расписаний соревнований. Условия допуска. Административные проверки. Медицинский контроль. Запрещение проводить соревнования в дождь.

#### Практическое занятие

Формирование заездов. Процедура стартов. Особенности работы светофора. Фальстарт. Движение по трассе. Наказания. Равенство результатов. Просмотр видеосюжетов.

#### Самостоятельная работа

Определения: ДР (дрег-рейсинг), РАФ (Российская автомобильная федерация), FIA (международная автомобильная федерация), НАФ (национальная автомобильная федерация), МСК (международный спортивный кодекс), СК РАФ (спортивный кодекс Российской Федерации),

КиТТ (классификация технических требований), SFI (сертификация американского оборудования), ТДК (технический делегат), ЕТ (чистое время прохождения дистанции), ТС (транспортное средство).

#### Самостоятельная работа

Технические требования к легковым автомобилям. Семейство материалов.

Взаимозаменяемость. Оригинальное происхождение. Шасси. Кузов. Багажное отделение. Пассажирский салон (кокпит). Капот. Крыло. Варианты амортизации.

Классификация автомобилей: FS – А «уличный быстрый», до 2500 см.<sup>3</sup>, FS-B «уличный быстрый» 2500 – 4000 см.<sup>3</sup>, SL 2 «уличный легкий» до 1800 см.<sup>3</sup>, N «Национальный» до 2500 см.<sup>3</sup>

Топливо. Разрешено любое жидкое углеводородное топливо (бензин, дизельное топливо, оксид пропилена, гидрозина). Разрешено использование закиси азота (N<sub>2</sub>O).

### **Раздел 3. Основы спортивной техники управления транспортными средствами**

#### **Тема 3.1. Классификация, систематика, терминология**

##### Лекция

Определение понятий "классификация", "систематика", "терминология". Развитие и основные принципы построения классификации и систематики. Требования, предъявляемые к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке; признаки и систематика в автомобильном и мотоциклетном спорте. Международные спортивные кодексы ФИА и ФИМ (терминология и классификация).

##### Практическое занятие

Автодром (трасса суперспидвея). Автомобиль. АМА. Амортизаторы. Апекс (вершина). Апелляции. Апелляционный суд РАФ. Аэродинамика. Баха-ралли рейды. Бордюр. Виразж. Водитель. Воздушный мешок. Временная дисквалификация. Гандикап. Главный секретарь. Гонки. Гоночная линия

(траектория). Гражданство участника или Водителя. Грелка для шин. Дуга (каркас безопасности). Задержка награждения. Заезды. Закрытое соревнование. Закрытый парк (парк ферме). Замена водителя. Запрещенные соревнования. Заявка автомобилей. Зона схода. Идентификация Транспортных средств. Избыточная поворачиваемость. Исключение. Квалификация. Колёсная база. Комиссар по безопасности и маршруту. Контролёры закрытого парка. Контроль тяги. Контрольная линия. Кросс. Круг лидера. Линейная гонка. Линия старта. Линия финиша. Лицензия. Лишение лицензии. Ложная реклама. Лошадиная сила. Маршрут. Международное соревнование. Международные трассы.

#### Самостоятельная работа

Международный Апелляционный суд ФИА. Международный рекорд. Местный рекорд. Миля и километр. Мировой рекорд. Многоэтапное соревнование. Монокок. МСК ФИА. Наблюдатель. Нарушение требований Спортивного Кодекса. НАСКАР.

Национальное соревнование России. Недопустимые протесты. Недостаточная поворачиваемость. Неклассифицируемое соревнование. Номера лицензий. Владелец поул-позишен. Ограниченное соревнование. Опасность. Опасные конструкции.

Организатор. Организационный комитет. Офицер по связи с Участниками. Официальное соревнование РАФ. Паддок (парк-стоянка). Пенализация. Перечень Официальных лиц. Пит-лейн (ремонтно-заправочные боксы). Подвеска. Поджигание. Подиум. Подкат. Помощники Судей. Поул-позиция (поул; первое стартовое место).

Право на Протест. Прижимная сила. Признаваемые времена и дистанции рекордов. Признание рекорда. Программа. Противопожарная защита. Псевдоним. Рабочий объем (литраж). Равенство в заездах. Разрешение на организацию. Ралли второй категории (туристический сбор). Ралли первой категории (спортивное соревнование). Ралли третьей категории (любительское ралли). Ралли-рейд. Ралли-рейд марафон. Регламент

соревнования (Положение). Реестр обладателей лицензий. Рекорд России. Рекордсмен (обладатель рекорда). Ретардер (Шикана). Руководитель гонки.

#### Самостоятельная работа

Секретарь. Секретарь Коллегии Спортивных Комиссаров. Сигнальщик. Скольжение (занос, снос). Слик. Сопротивление лобовое. Соревнование. Состав резины шин (компаунд). Специальный участок. Спойлер. Спортивное мероприятие. Спортивный Кодекс Российской автомобильной федерации. Старт «с места». Старт «с хода». Стартовая решетка. Судьи Гандикапа. Судьи линии финиша. Судьи старта. Судьи факта. Супер-специальный участок. Сцепление. Телеметрия. Тест. (попытка, разминка). Технический комиссар. Технический Контролер. Траспортер. Трасса. Трек. Трековая гонка. Триал. Три-Овальный. Углеволокно (Углеродистое волокно). Управляемость. Участник. Факты для судейства. Фальстарт. ФИА. ФИМ. Формула-Инди (Инди-Кар). Хронометристы. Чемпионат. Чемпионат, Первенство, Кубок России, Чемпионат, Первенство, Трофей, Серия, Кубок РАФ. Шасси. Этап. Эффект земли (граунд-эффект).

### **Тема 3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта**

#### Лекция

Требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена. Посадка как форма длительного сохранения высокой работоспособности. Посадка как способ максимального контакта с техническим транспортным средством.

Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргометрические признаки. Индивидуализация. Посадка и деятельность соматической, вегетативной и нервной системы спортсмена.

#### Практическое занятие

Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Посадка и чувство автомобиля /

мотоцикла. Взаимосвязи в системе "гонщик – техническое транспортное средство – трасса - среда движения".

#### Самостоятельная работа

Характеристика основных элементов посадки. Эргономика спортивных технических транспортных средств. Подбор оптимальной посадки в зависимости от морфологических особенностей спортсменов. Последовательность технологических операций по индивидуальному подбору посадки. Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### Самостоятельная работа

Основные элементы рациональной посадки. Положения головы и туловища. Положения рук и ног. Обеспечение максимального контакта с транспортным средством. Посадка и управляющие действия гонщика.

Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки. Разновидности стоек: передняя, средняя, задняя, с боковым смещением, задняя оттяжка. Специфика посадки и смещений корпуса в кольцевых мотогонках. Особенности посадки водителя и колясочника в мотокроссе. Своеобразие посадки в мотоболе, мототриале.

### **Тема 3.3. Техника старта и стартового разгона**

#### Лекция

Классификация приемов и способов старта и разгона. Виды разгона: с места, с ходу, служебный, экстренный, произвольный. Приемы дросселирования: основное (постоянное, переменное), компенсаторное (опережающее, синхронное). Способы управления акселератором: плавное, резкое, вариативное. Режим работы двигателя при ускорении: оптимальный, интенсивный, форсированный. Способы переключения передач: последовательное, с пропуском, в восходящем или нисходящем порядке. Способы управления сцеплением: плавное, резкое, с задержкой, с паузой.

Способы управления рычагом КПП: моментное, с паузой, задержкой.



Фазы разгона: ранняя, предрабочая, начальная, основная, компенсаторная, заключительная.

#### Практическое занятие

Характеристика разновидностей старта, стартового и дистанционного разгона в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Старт групповой, командный, индивидуальный.

Интенсивный и форсированный разгон в режиме максимального крутящего момента и максимальных оборотов двигателя. Особенности разгона на автомобилях с передним, задним и полным приводом. Способы загрузки заднего колеса мотоцикла.

#### Самостоятельная работа

Техника и тактика старта. Старт моторный и сенсорный. Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Установка технического транспортного средства в предстартовой зоне. Требования к вертикальности мотоцикла и соосности колес автомобиля. Трогание с минимальной пробуксовкой колес. Варианты управления педалью или рычагом сцепления. Применение способа наката колес. Двойной выжим сцепления на переднеприводных автомобилях. Явный и скрытый фальстарт. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы. Стартовый рывок и обгон на стартовой решетке в АКГ.

#### Самостоятельная работа

Разработка плана-задания начинающим спортсменом по отработке техники старта в мотоспорте. Стартовая посадка. Способы переменного дросселирования.

Противодействие влиянию опрокидывающего момента. Варианты работы рычагом сцепления. Подтормаживание переднего колеса. Контроль захлеста голени при трогании. Асимметричное положение ног при упоре на

одну подножку. Особенности старта в мотокроссе, спидвее со стартовой машины. Выбор стартовой позиции.

### **Тема 3.4. Классификация приемов руления**

#### **Лекция**

Классификация техники руления. Значимость приемов руления. Виды, разновидности, способы, приемы. Основное руление: скоростное (темповое, равномерное, ускоренное, замедленное, с максимальной скоростью), силовое (преодолевающее, уступающее, с дозированным усилием, с максимальной скоростью); корректирующее: поисковое, уравнивающее, гиперкорректирующее, сопровождающее, тормозящее; компенсаторное: синхронное, опережающее, запаздывающее. Способы руления: круговой, импульсный, комбинированный. Хваты: основной, боковой, скрестный, закрытый, неполный, открытый, скользящий, стопорящий. Повороты рулевого колеса: одной и двумя руками, с перехватом и без перехвата, поочередно или одновременно. Разновидности перехватов: скрестный, через тыльную или ладонную часть кисти. Подкрут. Предварительный захват. Фазы руления.

#### **Практическое занятие**

Ознакомление с технологией обучения технике руления с позиций педагогики на практических занятиях Центра высшего водительского мастерства. Демонстрация приемов. Объяснение. Опробование. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

#### **Самостоятельная работа**

Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Сравнительный анализ приемов руления. Скоростные и силовые показатели техники руления у спортсменов высшей квалификации.

Оптимальное положение рук на рулевом колесе при управлении автомобилем одной и двумя руками. Характеристика различных способов захвата и удержания руля.

## **Тема 3.5. Классификация приемов торможения**

### **Лекция**

Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя. Виды торможения: частичное, полное, служебное, экстренное, аварийное, стояночное. Способы торможения: основное, вспомогательное, дополнительное, внешнее. Торможение рабочим тормозом: плавное, резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное. Торможение двигателем: на постоянной передаче, с включением пониженных передач последовательно и с пропуском циклов, газ-тормоз. Комбинированное торможение. Переключение пониженных передач: ударное, мягкое, с перегазовкой. Фазы торможения: предварительная, подготовительная, начальная, экстренная, основная, компенсаторная, заключительная, аварийная.

### **Практическое занятие**

Мотоспорт. Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Аэродинамическое торможение в МКГ.

### **Практическое занятие**

Автоспорт. Приемы торможения левой ногой в поворотах для дополнительной загрузки упорного (наружного) колеса, перед преодолением неровности, перед вынужденным прыжком, для искусственного создания эффекта бокового соскальзывания задней оси на переднеприводном и полноприводном автомобиле. Торможение стояночным тормозом для выполнения скоростного разворота автомобиля.

### **Самостоятельная работа**

Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях. Резкое

торможение для создания эффекта опережающей стабилизации (передняя разгрузка), для предотвращения прыжка на трамплине, для создания управляемого соскальзывания в фазе управляемого заноса.

#### Самостоятельная работа

Особенности применения импульсных форм торможения (прерывистое, ступенчатое, вариативное) при дефиците времени, дистанции и низком коэффициенте сцепления. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности.

Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Приемы аварийного контрактного торможения.

### **Тема 3.6. Классификация поворотов**

#### Лекция

Особенности движения технического транспортного средства по криволинейной траектории. Центробежная сила и ее зависимость от кривизны дуги и скорости движения. Способы уравнивания центробежной силы.

Классификация поворотов. Простые, сложные, опасные, сочлененные, плавные, резкие, обратные. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Геометрия движения. Основные фазы: подход, вход, движение по дуге, выход.

Способы прохождения поворотов. Вкатывание, силовое скольжение. Стабилизация при потере устойчивости и управляемости.

#### Практическое занятие

Техника прохождения поворотов.

Управляющие действия в зоне подхода. Активное вариативное торможение. Заход на оптимальную траекторию. Контрсмещение. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Механизмы загрузки управляемых колес весом автомобиля. Композиция "загрузка-поворот-тяга" как способ перевода автомобиля на дугу поворота. Движение по дуге

поворота. Оптимальное положение рук. Баланс устойчивости с помощью руления и дросселирования. Ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Выход в режиме ускорения. Распускание траектории.

#### Практическое занятие

Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Способы прохождения поворотов: вкатыванием, силовым скольжением, с заносом задней оси. Построение оптимальной траектории движения в поворотах разных категорий. Особенности прохождения простых и сложных поворотов. Характеристика поворотов по критерию безопасности. Особенности движения в режиме максимального крутящего момента и режиме максимальных оборотов. Изменение траектории в зависимости от характеристики работы в двигателе ("геометрия под мотор"). Преодоление неровностей на дуге поворота. Переключение передач и торможение в повороте. Особенности прохождения поворотов в предельном скоростном режиме.

#### Практическое занятие

Анализ видеозаписей прохождения поворотов в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта. Рассмотрение вариантов оптимальной борьбы. Исполнительское искусство лучших гонщиков мирового класса.

#### Самостоятельная работа

Характеристика поворотов по геометрическим признакам. Взаимосвязь скоростного режима, технических приемов управления с категорией поворотов.

Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Особенности прохождения поворотов в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с приемами активной безопасности для стабилизации технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости в повороте. Опережающие и контраварийные действия.

## **Тема 3.7. Классификация приёмов преодоления неровностей**

### Лекция

Устойчивость и управляемость технического транспортного средства при преодолении неровностей. Классификация неровностей. Подъем, спуск, яма, канава, косогор, бугор, выступ, колея, трамплин, волны. Способы преодоления. Опережающая и последующая стабилизация. Опережающий подскок. Уступающая амортизация. Прыжок в спуск и "выстрелом". Фазы действий: подход, отрыв, полет, приземление. Безопорная фаза.

Стабилизация технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Влияние стабилизирующего и гироскопического моментов. Активная безопасность спортсмена.

### Практическое занятие

Характеристика основных видов неровностей и способов преодоления. Резкое торможение перед преодолением ям, канав, уступов с помощью реакции подвески. Боковая разгрузка как способ преодоления отдельных препятствий. Создание устойчивости за счет использования гироскопических моментов вращающихся колес. Управление в ситуациях аквапланирования.

### Самостоятельная работа

Ознакомление с техническими особенностями современной спортивной техники для скоростного преодоления неровностей. Газогидравлические амортизаторы: "Кони", "Бильштейн". "Сакс", "Монро", "Карбон". Пружины с переменным шагом. Усиленные рессоры полпоприводных автомобилей. Моноподвеска заднего колеса кроссовых моделей мотоциклов. Изменяемая жесткость подвески. Стабилизаторы поперечной устойчивости. Защиты бензобаков из современных композитных материалов. Средства противоскольжения. Дифференциалы повышенного трения (блокировки). Защитные устройства.

### Самостоятельная работа

Активная безопасность при преодолении неровностей. Зацеп и упор как приемы повышения боковой устойчивости. Особенности стабилизации

технического транспортного средства в колесе. Боковая разгрузка различной амплитуды и ее выполнение с помощью приемов рывкового руления. Опережающая стабилизация (передняя разгрузка) с помощью различных приемов торможения. Особенности преодоления препятствия "лежащий полицейский".

#### Самостоятельная работа

Повышение управляемости при подбросе, подскоке, прыжке. Фазовый характер прыжка (подход, отрыв, полет, приземление) и управляющие действия гонщика. Стабилизация технического транспортного средства при продольном и поперечном раскачивании. Аквапланирование при преодолении водной поверхности. Преодоление неровностей различной конфигурации (косогор, отрицательный уклон, крутой спуск-подъем, трамплин).

Преодоление неровностей на различном покрытии (болото, песок, снежные переметы, дюны, броды). Способы эвакуации застрявшего транспортного средства с помощью технических средств (лебедки, домкраты, лаги).

### **Раздел 4. Методика начального обучения**

#### **Тема 4.1. Структура тренажерной подготовки**

##### Лекция

Роль и место тренажерной подготовки в системе обучения и тренировки спортсменов разной квалификации. Виды тренажерных устройств и их возможности для формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности тренажерного метода начального обучения в технических видах спорта. Система подготовительных, основных, дополнительных и контрольных упражнений. Способы объективной и субъективной оценки мастерства. Логика построения учебного процесса. Особенности индивидуального и группового обучения.

### Самостоятельная работа

Использование ТСО в учебном процессе. Разновидности тренажерных устройств, применяемых в обучении водителей и спортсменов. Применение видеозаписи руления и педалирования для оценки техники управляющих действий. Цифровая видеозапись и компьютерный анализ приемов. Телеметрическая регистрация ЧСС. Способы объективной оценки работоспособности и состояния здоровья.

### Самостоятельная работа

Просмотр учебного видеофильма «Тренажерная подготовка военных водителей».

## **Тема 4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций**

### Лекция

Характеристика видов, разновидностей, способов и приемов, используемых спортсменами высшей квалификации при управлении автомобилем. Особенности управляющих действий в критических ситуациях. Приемы активной безопасности в арсенале водительского мастерства. Элементы высшего мастерства и их биомеханические особенности. Индивидуализация приемов.

### Практическое занятие

Особенности тренажерного метода для индивидуального и группового обучения: детей, подростков, женщин, водителей, сотрудников спецслужб, инвалидов. Применение тренажерной подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов разной квалификации.

Проведение анализа видеозаписи скоростных управляющих действий. Оценка рациональности движения, быстроты, точности, координированности, результативности. Выявление ошибок выполнения и установление их причин. Рекомендации для совершенствования мастерства.

## **Тема 4.3. Комплекс подготовительных упражнений**

### Практическое занятие

Подбор посадки в соответствии с морфологическими особенностями.



Установка рук на рулевом колесе. Изучение упражнений: "маятник" одной и двумя руками, "маятник" на 4 и 8 счетов. Освоение технологии "поворот-выравнивание" рулевого колеса. Формирование начальных навыков руления и скоростной координации движений в верхнем секторе рулевого колеса. Совершенствование хватательных движений, безопасного возврата руки в исходное положение. Самоконтроль выполнения периферическим зрением.

#### Практическое занятие

Ознакомление с методикой начального обучения. Демонстрация подготовительных упражнений. Требования к показу. Замедленное и ускоренное выполнение. Устранение ошибок на ранней стадии обучения. Ступенчатое изменение скорости выполнения. Педагогический контроль. Педагогические технологии: "Делай как я", "Делай за мной", "Делай вместе со мной", "Делай сам".

#### Самостоятельная работа

Продемонстрировать подготовительные упражнения. Определить цель, задачи, метод выполнения.

### **Тема 4.4. Комплекс основных упражнений**

#### Лекция

Изучение приема "скоростное руление с перехватом на боковом секторе рулевого колеса". Раздельный метод. Подготовительные упражнения для основной и вспомогательной руки. Целостный метод. Отработка координации работы двух рук. Изучение приема "скоростное руление одной рукой с перехватом в нижнем секторе рулевого колеса". Изучение способа пережатия через тыльную сторону кисти. Особенности супинации и пронации кисти и предплечья. Рывок как способ сокращения фазы перехвата. Ознакомление с приемом руления при пережатии через ладонь.

#### Практическое занятие

Педагогические технологии обучения приемам скоростного руления. Объяснение. Показ. Разучивание. Автоматизация навыков. Применение метода ступенчатых нагрузок. Обучение пальпаторному способу измерения

ЧСС после предельной нагрузки. Анализ динамики ЧСС.

Самостоятельная работа

Продемонстрировать основные упражнения комплекса. Пояснить особенности выполнения.

#### **Тема 4.5. Комплекс комбинированных упражнений**

Практическое занятие

Изучение приемов комбинированного руления. Переход от руления одной к рулению двумя руками. Двухкруговое руление одной рукой со сменой направления. Смена скорости вращения рулевого колеса. Руление одной с подкрутом другой рукой. Руление одной с подтормаживанием другой рукой.

Комбинированное руление с интенсивной комбинированной работой ног. Скоростное "педалирование".

Практическое занятие

Педагогические технологии обучения комбинированному рулению. Метод выполнения "смена приема" по команде преподавателя. Создание микростресса в процессе обучения. Отработка точности при смене двигательных координаций. Применение активного отдыха для сохранения высокой работоспособности. Переключение от работы руками к работе ногами (руление – педалирование). Повышение интенсивности учебных занятий за счет одновременной работы руками и ногами.

Самостоятельная работа

Продемонстрировать методику измерения ЧСС с лучевой, сонной и височной артерий.

#### **Тема 4.6. Комплекс имитационных упражнений**

Практические занятия

Изучение приемов активной безопасности для стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Реакция на занос. Реакция на глубокий занос. Реакция на критический и ритмический занос. Реакция на опрокидывание. Стопорящее руление. Рывковое руление.

Имитация управляющих действий для выполнения скоростных разворотов.

#### Практическое занятие

Ознакомление с методическими подходами обучения контраварийным действиям. Последовательность учебных заданий. Эмоциональное сопровождение. Предпосылки для проявления "взрывных" реакций (психологическое воздействие на обучаемых). Контроль эффективности действий по времени выполнения.

#### Самостоятельная работа

Продемонстрировать элементы управляющих действий ситуационного характера.

#### Самостоятельная работа

Продемонстрировать типичные ошибки при выполнении имитационных упражнений.

### **Тема 4.7. Комплекс контрольных упражнений**

#### Практические занятия

Контрольное задание для оценки координации движения. "Маятник" на 8 счетов с закрытыми глазами. Оценка по конечной фазе выполнения.

Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Руление двумя руками. Руление одной рукой. Контрольные нормативы для водителей и спортсменов.

#### Практическое занятие

Проведение контрольного тестирования на автомобиле-тренажере с вывешенной передней осью. Выполнение контрольных заданий на тестирующем тренажере. Оценка скорости управляющих действий ногами (педалирование) и при переключении передач.

#### Самостоятельная подготовка

Проведения тестирования скорости руления у учебной группы до начала, во время и после подготовки.

## **Тема 4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения**

### **Лекция**

Методика преподавания тренажерного курса. Терминология. Последовательность обучения. Объяснение задач упражнения. Способы проведения демонстрации. Координационные особенности изучаемых приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Применение предельных нагрузок. Способы оценки работоспособности. ЧСС как индикатор нагрузки.

Проведение экспресс-анализа видеоматериалов тестирования скоростного руления. Определение характерных ошибок в технике выполнения приемов. Сопоставление объективных показателей (уровень ЧСС и временной норматив) с анализом техники выполнения и координацией движения. Определение реальных резервов и способов самосовершенствования.

### **Самостоятельная работа**

Целевые задачи, содержание, дозировка и методические указания по проведению комплекса упражнений тренажерной подготовки. Формирование координации работы обеих рук. Точность захвата обода рулевого колеса. Рациональные действия по перехвату: перенос руки по кратчайшему пути, захват закрытым хватом, непрерывность поворота и выравнивание.

Обучение приемам скоростного руления. Расчлененный метод. Переход от подготовительных к основным упражнениям. Циклическое руление для закрепления навыков. Усложненные задачи по комбинированному рулению с изменением скорости и направления. Особенности обучения технике перехвата в нижнем секторе при рулении одной рукой. Профилактика травматизма пальцев.

### **Самостоятельная работа**

Особенности формирования навыков контраварийной направленности. Имитационный способ. Рывковые технологии руления. Варианты активных действий при стабилизации автомобиля в критических ситуациях (занос,

скольжение, вращение и опрокидывание автомобиля). Приемы силового и стопорящего руления. Применение статических и динамических усилий при предельном напряжении верхнего плечевого пояса.

Упражнения "танцы на педалях". Формирование скоростных качеств для интенсивной управляющей деятельности ногами. Тестирование скоростных возможностей.

## **Раздел 5. Организация процесса обучения**

### **Тема 5.1. Начальное обучение в автошколах**

#### Лекция

Анализ международного опыта по проведению теоретического и практического экзамена водителей на право управления транспортным средством (ТС) категорий: "А", "В", "С", "Д", "Е". Конвенция экономической комиссии ООН по безопасности движения. Структура контрольных упражнений. Процедура экзамена. Содержание 1 и 2 этапов практического экзамена. Требования к ТС. Оценка выполнения упражнений. Требования по безопасности.

#### Самостоятельная работа

Особенности методики проведения экзамена по вождению ТС. Основные элементы экзамена. Категория "А" (круг, слалом, баланс, торможение, парковка, поворот), категория "В" (разворот на 180°, парковка передним ходом, слалом, торможение, бокс), категория "С" (движение передним и задним ходом, трогание на подъеме, парковка, слалом), категория "Д" (движение задним ходом, виды парковки, трогание на подъеме, остановка на линии, слалом).

### **Тема 5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСШ**

#### Практическое занятие

Особенности этапа начальной подготовки. Создание фундамента будущих спортивных достижений. Основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, изучение материальной части, изучение техники управления мотоциклом, нравственное и трудовое

воспитание. Обучение основным элементам техники управления мотоциклом: посадка, трогание, разгон, торможение, переключение передач в восходящем и нисходящем порядке, маневрирование. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.

Общая физическая подготовка специальной направленности.

Комплекс упражнений на неподвижном мотоцикле. ОРУ специальной направленности: смена посадки, упражнения на координацию и баланс, упражнения для приобретения "чувства мотоцикла", упражнения для развития специфических мышечных групп.

#### Самостоятельная работа

Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений на движущемся мотоцикле. Смена посадки в движении.

Управление мотоциклом в посадке и стойке. Темповое маневрирование. "Медленная езда". Скоростное маневрирование на мотоцикле. Элементы триала.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в начальной подготовке мотоспортсменов.

Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока. Составление комплекса урока по ОФП. Демонстрация (показ) ОРУ. Способы проведения: отдельный, серийный, поточный, проходной. ОРУ на внимание, игрового характера.

#### Самостоятельная работа

Составление комплексов ОРУ оздоровительной направленности. Комплексы ОРУ специальной направленности.

Овладение навыками проведения различных комплексов гигиенической и производственной гимнастики с учетом профессии и возраста занимающихся.

Подготовка конспектов занятий с группами начинающих спортсменов. Специальные упражнения на мотоцикле, используемом в качестве тренажера.

## **Тема 5.3. Формы учебно-тренировочной работы**

### Лекции

Урочные и неурочные формы учебно-тренировочной работы. Урок – основная форма организации учебной работы. Типы и структуры уроков. Вводная, подготовительная, основная и заключительная части. Подструктура частей урока. Особенность вводной части в технических видах спорта. Общая и специальная разминка. Обучение и совершенствование в основной части урока. Особенности заключительной части урока. Средства. Методы. Особенности внеурочной работы. Самостоятельная подготовка спортсменов высокой квалификации. Дополнительные занятия.

### Самостоятельная работа

Проведение общей разминки. Подбор ОРУ. Составление плана-конспекта. Демонстрация упражнений. Организация учебной группы. Специальные упражнения на мотоцикле-тренажере.

## **Тема 5.4. Особенности управления процессом обучения**

### Практическое занятие

Организация учебно-спортивной и воспитательной работы в СТК ДОСААФ и спортивных секциях на производстве.

Положения о районном (городском) СТК ДОСААФ и о СТК первичной организации ДОСААФ. Основные задачи. Финансирование.

Работа с допризывной молодежью. Подготовка спортсменов сборных команд. Организация спортивных секций. Организация и проведение соревнований.

Подготовка спортсменов-разрядников. Присвоение спортивных разрядов и судейских категорий. Создание спортивных и учебных сооружений.

Подготовка водительских кадров. Хозрасчетная деятельность СТК. Материально-техническое обеспечение и снабжение СТК. Планирование и организация учебно-тренировочной работы. Воспитательная работа.

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

1. История автомобильного и мотоциклетного спорта.
2. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
3. Профессиональные спортивно-технические клубы, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта.
4. Отличие контрольных нормативов для водителей и спортсменов по скорости руления.
5. Особенности метода начального обучения в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Характеристика избранного вида автомобильного и мотоциклетного спорта.
7. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов. Специальные требования к спортивной форме в различных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Технические виды спорта, направления и тенденция развития в современных условиях.
9. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
10. Аварийность в отдельных видах автомобильного и мотоциклетного спорта. Причины и следствия.
11. Модели современной спортивной техники, обеспечившие победы в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.
12. Общая характеристика условий проведения соревнований по мотоциклетному и автомобильному спорту. Зимние и летние соревнования.



13. Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автоспорта в России и особенности его развития в современных условиях.
14. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые виды, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду), шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования и мотобол.
15. Анализ участия российских спортсменов в чемпионате мира, Европы по скоростным видам спорта.
16. Устойчивость и управляемость автомобиля, мотоцикла при преодолении неровностей.
17. Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле.
18. Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Организация и место проведения тестирования.
19. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту.
20. Классификация поворотов в автомобильном спорте.
21. Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя.
22. Спортивно-технические автоклубы. Центры подготовки гонщиков, профессиональные и любительские команды, ДЮСШ, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта в стране.
23. Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и видов автомобильного и мотоциклетного спорта.
24. Особенности посадки в отдельных видах мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки.
25. Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргонометрические признаки. Индивидуализация.

26. Основные требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена.

## **VII. Зачетные требования для студентов первого курса**

1. Приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСШ.

2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.

3. Выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.

4. Выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

### **План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса**

Раздел подготовки	Содержание
1	2
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: 1.1. История авто и мотоспорта 1.2. Техника в авто и мотоспорте 1.3. Правила соревнований по избранному виду спорта
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1.1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 1.2. Составить план-конспект ОРУ утренней зарядки 1.3. Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в избранном виде спорта
3. Научная	3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме 3.2. Составить реферат по литературным источникам
4. Физическая	Выполнить контрольные нормативы по ОФП

	УПРАЖНЕНИЯ	ОЦЕНКА		
		5	4	3
	Бег 100 м (сек.) м\ж	13,0/15,3	13,5/16,0	14,3/17,0
1	2			
	Бег (мин, сек.) муж. – 1000 м, жен. – 500 м	3,20/2,10	3,45/2,20	4,15/2,30
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) муж.	14	11	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук под углом 90 гр., кол-во раз) – женщины	16	13	10
	Прыжок в длину с места (м, см) м\ж	2,40/2,10	2,25/2,00	2,10/1,90
	Плавание 100 м (мин, сек.)	С учетом времени (см. нормативы по плаванию)		
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	5.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 5.2. Участвовать в подготовке по программам ЦВВМ 5.3. Участвовать в судействе соревнований			
6. Трудовая	6.1. Приобрести начальные трудовые навыки 6.2. Изучить приемы техники безопасности 6.3. Участвовать в трудовой практике на кафедре			
7. Инженерно-тех- ническая	7.1. Подготовка учебной техники к занятиям 7.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям 7.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники			
8. Морально-нравст- венная	8.1. Составление личного обязательства 8.2. Самоотчет			

## VIII. Структура и содержание дисциплины второго года очной формы обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость 9,5 з.е., или 333 час. Из них: аудиторных 176ч. (32ч.- лек., 144ч.- прак.) + 157ч. - СРС

№	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Аудиторные занятия			СРС	Внеаудиторная работа		
				Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<b>Раздел 1. Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		<b>18</b>	<b>24</b>		
	1.1. Морфологические и функциональные особенности			2			8	10	Мониторинг ЧСС	
	1.2. Характеристика отдельных дисциплин				4		10	14	Контрольная работа	
	<b>Раздел 2. Основы спортивной тактики в АиМС</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>18</b>		<b>20</b>	<b>42</b>		
	2.1. Классификация тактики			2	2		6	10		
	2.2. Приемы индивидуальной тактики				8		6	14	Опрос	
	2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах АиМС			2	8		8	18	Контрольная работа	

	<b>Раздел 3. Педагогическая система базовой подготовки</b>	<b>3</b>		<b>12</b>	<b>50</b>		<b>43</b>	<b>105</b>	
	3.1. Структура базовой подготовки			2	6		6	14	
	3.2. Обучение экстремному маневрированию			2	6		1	9	Реферат
	3.3. Габаритная подготовка			2	6		8	16	Ролевая игра
	3.4. Обучение технике преодоления неровностей			2	8		8	18	Зачет по разделу
	3.5. Обучение технике прохождения поворотов			2	8		8	18	Анализ видеоматериалов
	3.6. Обучение технике экстремного и аварийного торможения			2	8		6	16	Контрольная работа
	3.7. Групповая (строевая) подготовка				8		6	14	Составление схем перестроений в движении
<b>1</b>	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>18</b>	<b>72</b>		<b>81</b>	<b>171</b>	<b>Зачет</b>
	<b>Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		<b>22</b>	<b>36</b>	
	4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства (ТС)			2			8	10	
	4.2. Система пассивной безопасности				4		4	8	Контрольная работа
	4.3. Требования к безопасности соревновательной деятельности				4		6	10	Реферат
	4.4. Инженерно-технические требования тренировочной и соревновательной деятельности			2	2		4	8	Опрос
	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	
	5.1. Скоростные			2	4		2	8	Контрольная работа

	дисциплины мотоспорта								
	5.2. Игровые дисциплины мотоспорта				4		2	6	Ролевая игра
	5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта				4		2	6	Коллоквиум
	<b>Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>34</b>		<b>23</b>	<b>63</b>	
	6.1. Концепция спортивной тренировки			2	4		6	12	Моделирование
	6.2. Основные средства тренировки				8		4	12	Контрольная работа
	6.3. Методы спортивной тренировки			2	8		6	6	Коллоквиум
	6.4. Виды подготовки				6		3	9	Опрос
	6.5. Особенности развития двигательных качеств			2	8		4	14	Демонстрация приемов
	<b>Раздел 7. Психологические качества гонщиков</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		<b>12</b>	<b>30</b>	
	7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку			2	4		4	10	Тест Люшера
	7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности				6		4	10	Реферат
	7.3. Психологическая подготовка				6		4	10	Ролевая игра
<b>2</b>	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>76</b>	<b>171</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов за год</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>157</b>	<b>342</b>	

## **IX. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1. Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС).**

#### **Тема 1.1. Морфологические и функциональные особенности.**

##### Лекция

Влияние морфологических признаков на проявление двигательных качеств гонщика, адаптацию к различным условиям внешней среды. Специфические особенности в морфологической структуре спортсменов, специализирующихся в различных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Физиологическая характеристика спортивной деятельности. Нервная система. Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Роль и значение зрительного анализатора. Зрительная оценка трассы. Определение расстояний до препятствий. Слуховой анализатор. Его деятельность по контролю работы двигателя. Вестибулярный анализатор. Его функции при разгоне, торможении, прохождении поворотов, потере устойчивости и управляемости технического транспортного средства. Баланс в безопорном, одноопорном положении. Стабилизация технического транспортного средства при опрокидывании.

Проприорецепция как основной компонент "чувства" транспортного средства. Мышечная чувствительность спортсмена при выполнении сложно-координационных элементов техники. Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении техническим транспортным средством.

Самостоятельная работа.

Сердечно-сосудистая система (ССС). Сдвиги в организме при предельной работе. ЧСС и АД как компоненты объективной оценки функционального состояния организма гонщика.

Особенности отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Спринтерские виды. Виды спорта, связанные с длительной работой. Статические усилия. Тонические напряжения скелетной мускулатуры. Роль шейно-тонических рефлексов при управлении.

## **Тема 1.2. Характеристика отдельных дисциплин**

### **Практические занятия.**

Виды автомобильного спорта и их краткая характеристика. КГ. Авторалли и рейды-марафоны. Автокросс. Картинг. Трековые автомобильные гонки. Автомногоборье. Внедорожные соревнования. Спринт, подъем на холм, автослалом. Гонки "на выживание". Заезды на установление рекордов. Автотриал.

Виды мотоспорта и их краткая характеристика. Мотоциклетные кольцевые гонки. Мотокросс. Спидвей. Мотогонки по ледовой дорожке. Мотобол. Мототриал. Мотомногоборье. Заезды на установление рекордов. Мотомарафоны. Фигурное вождение мотоцикла. Скийоринг.

Характеристика избранной дисциплины автомобильного и мотоциклетного спорта. Условия проведения соревнований. Трассы. Спортивная техника. Выдающиеся спортсмены.

### **Самостоятельная работа**

Особенности техники управления в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкций автомобиля на технику управления.

Особенности отдельных видов.

Картинг. Торможение левой ногой. Управление рычагом сцепления на картах КС. Ударное включение передач на "сближенных" КПП. Влияние "жесткой" задней оси на управление в поворотах.



Скоростное маневрирование. Основная и обратная посадка. Габаритное маневрирование. Требования к точности глазомерных оценок дистанции и интервалов. Руление и дросселирование. Особенности выполнения отдельных фигур.

Автомногоборье. Атлетические и технические составляющие, прикладной характер. Специфика бега, стрельбы и плавания. Характер автомобильных подвидов: скоростного маневрирования, экономичного вождения, слалома, спринта, подъема на холм, "осторожного" торможения.

Трековые гонки. Групповой старт. Прохождение поворота с заносом задней оси (классические модели) и соскальзыванием передней оси (переднеприводные модели).

Автомобильные кольцевые гонки. Отличия техники управления формулы и кузовного автомобиля. Влияние специальных асфальтовых шин на устойчивость и управляемость. Характеристика стиля и способов прохождения поворотов.

Ралли. Управление автомобилем при разных коэффициентах сцепления шин с дорогой. Влияние покрытий (асфальтобетон, гравий, макадан, снег, лед).

Штурманская составляющая мастерства. Легенда, стенограмма.

Автокросс. Действия спортсмена при преодолении неровностей. Подброс, трамплин, прыжок. Стабилизация автомобиля при опрокидывании.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкции мотоцикла на технику управления. Характеристика конструктивных особенностей мотоциклов для кросса, ШКГ, спидвея, мотобола, триала, влияющих на управление: мощностные и динамические характеристики двигателей, посадки, конструкция ходовой части и др. Особенности отдельных видов.

Мотокросс. Разновидности посадки. Стойка. Действия корпусом, конечностями при преодолении неровностей. Поперечное и продольное равновесие. Безопорное и одноопорное положения.

Мотобол. Игровая посадка. Управление мотоциклом с помощью дублирующих систем. Повороты, развороты с блокировкой заднего тормоза.

Разворот-вращение на месте. Основные приемы: удары, остановки мяча, ведение, финты. Игра вратаря.

Шоссейно-кольцевые гонки. Посадка. Аэродинамический фактор. Прохождение поворотов. Противодействие центробежной силе. Наклон системы "гонщик-мотоцикл" в повороте. Влияние конструкции шин на технику управления.

Спидвей. Особенности посадки в гонках по гаревой дорожке и в гонках по льду. Запуск двигателя. Варианты старта. Дросселирование, балансировка, торможение двигателем. Изменение наклона. Стабилизация мотоцикла при предельном наклоне, боковом соскальзывании, заносе заднего колеса.

### **Практические занятия**

Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле. Установка створа старт-финиш, разметки соревновательных упражнений, зон безопасности, предстартовой зоны.

Стажировка на учебных соревнованиях в качестве маршала по безопасности. Контроль соревновательной зоны. Радиосвязь с руководителем гонки. Подача сигналов участникам судейскими флагами. Предупреждение об опасности на трассе. Проведение хронометража на отрезках. Ведение судейского протокола.

## **Раздел 2. Основы спортивной тактики в АиМС**

### **Тема 2.1. Классификация тактики**

#### **Лекция**

Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической. Особенности тактики в технических видах спорта, влияние конструктивных особенностей, вида соревновательной деятельности, трассы и т.п.

Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы.

## Самостоятельная работа

Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Тактика индивидуальная, групповая, командная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения. Оценка эффективности тактики.

### **Тема 2.2. Приемы индивидуальной тактики.**

#### Практические занятия.

Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий. Старт. Рывок. Лидирование. Преследование. Свободный маневр. Обгон. Блокирование. Финт.

Выбор оптимального приема для борьбы с соперником. Способы психологического воздействия. Маскировка намерений. Реализация тактического замысла. Использование оптимальной геометрии движения. Вариации тактических действий по ходу соревнования в зависимости от: положения в группе участников, технических настроек спортивного транспортного средства, изменения ситуации, форс-мажорных условий.

Цель, задачи и содержание спортивной техники, классификация тактических действий. Специфика тактики в отдельных подвидах автомобильного и мотоциклетного спорта, средства и методы индивидуальной, групповой и командной тактики. Отдельные тактические приемы.

## Самостоятельная работа

Обусловленность индивидуальной тактики спецификой контактов между участниками состязания. Целесообразное использование собственных возможностей, внешних условий, конструктивных и технических особенностей спортивной техники.

Особенности индивидуальных тактических действий в зависимости от протяженности и профиля трассы, состава участников, метеорологических условий, системы зачета, индивидуальных возможностей.

### **Тема 2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта**

## Лекция

Характеристика тактических действий в избранной дисциплине автомобильного и мотоциклетного спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Выбор тактических приемов в зависимости от подготовленности спортсмена. Построение плана тактической борьбы с конкретным соперником. Скоростное маневрирование. Точность маневра и рациональность действий при выполнении фигур скоростного маневрирования: змейка, круг, бокс, стоянка, габаритные ворота, колея, эстафета, пеньки, линия стоп. Кросс. Характеристика, классификация, особенности тактических приемов. Взаимосвязь тактики со специальной работоспособностью спортсмена. Варианты распределения усилий на дистанции в зависимости от морфофункциональных показателей, уровня технической подготовленности и оснащенности, объективных соревновательных условий.

### Самостоятельная работа

Тактика преодоления препятствий. Позиционная борьба. Мотобол. Индивидуальная тактика игрока. Основные приемы: отбор мяча, обводка, пас, наведение, подстраховка, финт. Групповая тактика. Статические комбинации: начало игры, розыгрыш из-за боковой линии, угловой, свободный, штрафной удар и спорный мяч. Игровые комбинации: "змейка" в паре, "серпантин", "коридор", "скрещивание".

Командная тактика. Системы нападения: 3-1, 2-2, 1-2-1, 1-1-2. Системы защиты: зонная, персональная опека, прессинг. Особенности тактики игры вратаря.

Шосейно-кольцевые гонки. Тактика старта, разгона. Выбор рациональной траектории в повороте. Сглаживающая траектория. Глубокий вход. Тактика движения при аэродинамическом контакте. Особенности "срочной" информации на трассе. Оперативное управление спортсменами в ходе соревнования.

Трековые гонки. Особенности индивидуальной и командной тактики. Основные тактические приемы. Значимость старта и способы рациональных

тактических действий в стартовой зоне. Вариативность тактики в соответствии с особенностями трека, техническим арсеналом соперников. Психологическое "давление" на противников. Тактические варианты на входе и при прохождении поворотов. Движение по малому и большому радиусу. Маневры на дуге поворота. Создание зоны "шприца" на пути соперников.

Многодневные и однодневные гонки.

Комплексный характер тактических действий. Дорожная и скоростная тактика.

Особенности тактики при прохождении спецучастков трассы. Тактика бесконтактной борьбы. Ориентировка на местности, выбор оптимального маршрута движения. Тактические приемы применительно к горным условиям.

#### Практические занятия

Обучение тактике старта и стартового разгона. Особенности предстартовой посадки. Контроль стартового сигнала периферическим зрением. Варианты работы педалью (рычагом) сцепления: резко, плавно, с задержкой, двойной выжим.

Отработка разгона на дистанциях: 5м, 10м, 20м, 50м и 100м. Хронометраж попыток. Отработка тактики фальстарта.

Обучение элементам тактических действий по преодолению типичных критических ситуаций: снос передней оси, занос разной амплитуды, вращение.

Применение опережающих и запаздывающих реакций. Тактика управления автомобилем в контролируемом скольжении.

Ознакомление с технологией «управляемый занос» при движении по дуге, по кругу, по извилистой дороге.

Анализ видеозаписи одного из этапов чемпионата мира в Ф-1. Отслеживание тактической борьбы в лидирующей группе спортсменов. Выявление

характерных ошибок, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля.

### **Радел 3. Педагогическая система базовой подготовки**

#### **Тема 3.1. Структура базовой подготовки**

##### Лекция

Цель, задачи, формы и средства обучения и контроля. Этапы обучения: вводный, начальный, основной, специальный, заключительный. Предмет обучения - универсальный арсенал управляющих действий, выявленный у спортсменов высшей квалификации и усовершенствованный в результате научных исследований.

##### Практические занятия

Разделы системы подготовки и их характеристика. Теоретическая подготовка. Тренажерная подготовка. Летняя и зимняя автодромная подготовки.

##### Самостоятельная работа

Тестирование технического мастерства. Система подготовительных, основных, контрольных и дополнительных заданий в сочетании с элементами теоретического обучения.

#### **Тема 3.2. Обучение экстремному маневрированию**

##### Лекция

Факторы, влияющие на возможность выполнения экстремного маневрирования: коэффициент сцепления шин с дорогой, прижимная сила, избыточная и недостаточная поворачиваемость, гиргоскопические моменты, тормозная и разгонная динамика, конструктивные особенности транспортного средства, характер дорожного полотна.

Технические и тактические приемы, применяемые спортсменами для выполнения экстремных маневров: загрузка управляющих колес, загрузка переднего упорного колеса, боковые и продольные разгрузки, оптимальная геометрия маневра, опережающая и последующая стабилизация для сохранения устойчивости и управляемости, выпрямление траектории при

аквапланировании и при преодолении неровностей, отказ от рефлекторного торможения в экстремальных условиях.

#### Практические занятия

Педагогические особенности формирования навыков экстренного маневрирования. Применение отдельного метода для обучения приемам, имеющим сложные координационные связи. Закрепление навыков дозированного, силового, опережающего и скоростного руления. Изучение приемов повышения устойчивости и управляемости транспортного средства за счет перераспределения вертикальных нагрузок по осям и колесам. Приобретение умения прогнозирования и обеспечения оптимальной геометрии маневров в поворотах и ситуациях, связанных с экстренным объездом препятствий. Обучение технологиям управления при маневрировании задним ходом.

#### Самостоятельная работа.

Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов и способов самостраховки. Достижение педагогического эффекта за счет увеличения общего объема тренировочных заданий и интенсификации процесса обучения. Система контрольных упражнений.

Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение приема "загрузка-поворот-тяга" на модели упражнений: "змейка" (линейная, смещенная, асимметричная). Освоение приема "загрузка" торможением левой ногой на моделях упражнения "змейка" со смещением 3 - 5 м. Освоение приема "перетормаживание" на моделях упражнения "змейка" со смещением 10 и 15 м. Обучение движению задним ходом с контролем по зеркалам заднего вида. Выполнение маневрирования на ограниченной площади (разворот – восьмерка, разворот в три приема, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений: "переставка", "змейка-переставка", "змейка-ловушка".

### **Тема 3.3. Габаритная подготовка**

#### Лекция

Чувства статических и динамических габаритов транспортного средства как составная часть "чувства транспортного средства". Роль зрительных восприятий в оценке расстояний до препятствий. Контрольное поле зрения. 4 основных обзорных зоны: центральная, периферическая, задняя, внутренняя. «Чувство дистанции». Ограниченный обзор "Мертвая зона".

Концепция формирования чувства габаритов транспортного средства. Формы, средства и методы подготовки. Использование ТСО в учебном процессе. Метод срочной и сверхсрочной информации. Обеспечение непрерывного контакта с обучаемым с помощью языка жестов. Передача информации по радиоканалу.

#### Практические занятия

Педагогические особенности формирования чувства статических и динамических габаритов транспортного средства. Формы группового и индивидуального обучения. Повторный метод.

Метод контрастных заданий. Контрольный метод оценки мастерства. Структура маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габарита, углов автомобиля.

Поточный метод для формирования чувства боковых габаритов. Фронтальный метод для обучения приемам парковки передним и задним ходом. Карусельный метод для совершенствования мастерства.

Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. "Маятник" передним, задним ходом, углами автомобиля. Отработка точности остановки транспортного средства перед препятствием.

#### Самостоятельная работы

Изучение особенностей точной парковки задним ходом с контролем в зеркала заднего вида.

Выполнение контрольных упражнений "въезд в бокс", "параллельная парковка".

Участие в групповом обучении водителей в качестве стажера-информатора. Установка ограничителей.



Разметка учебных упражнений. Передача объективной информации обучаемым жестами и по радиоканалу. Обеспечение безопасности в зоне выполнения упражнений.

### **Тема 3.4. Обучение технике преодоления неровностей**

#### Лекция

Концепция способов преодоления неровностей за счет искусственного изменения ОЦМ (общего центра масс). Виды неровностей и характер управляющих действий спортсмена. Механизмы стабилизации транспортного средства. Приемы для сохранения устойчивости и управляемости. Особенности применения в зависимости от конструктивных особенностей транспортного средства, характеристики амортизирующих устройств, характер покрытия дорожного полотна, видов неровностей.

Причины, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Ошибки водителя, приводящие к разрушению узлов и агрегатов транспортного средства. Типичные аварийные ситуации.

Характеристика педагогических методов обучения преодолению неровностей. Выявление наиболее эффективных приемов, предназначенных для преодоления различных препятствий. Объяснение одного из способов преодоления неровностей и педагогического подхода для его реализации.

#### Практические занятия

Педагогические особенности обучения технике преодоления неровностей. Изучение приемов: передняя и боковая разгрузка, опережающая стабилизация, упор, зацеп, стабилизация в колее, стабилизация при продольном раскачивании, аквапланирование. Обучение с применением искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств. Обучение в реальных условиях кроссовых трасс. Обучение в условиях бездорожья. Способы оценки мастерства. Контрольные упражнения.

#### Самостоятельная работа.

Обучение приемам: передняя и боковая разгрузка. Подводящие упражнения. Отработка навыков резкого торможения левой ногой перед препятствием для

создания реакции передней подвески. Создание вариативного навыка для преодоления различных типов неровностей. Обучение технике рывкового руления для мгновенной боковой разгрузки. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля после экстренного маневра.

### **Тема 3.5. Обучение технике прохождения поворотов**

#### Лекция

Концепции обучения, применяемые в России и за рубежом на стационарных гоночных трассах. Особенности базового автодромного обучения с системой подготовительных, подводящих, основных, дополнительных и контрольных упражнений.

Зарубежный опыт упрощенных моделей обучения с изучением конкретных поворотов стандартной трассы. Педагогическая цепочка ступенчатого обучения с последовательной реализацией учебных задач. Перенос навыков в режим скоростного движения. Последовательность изучения поворотов от "крутых" до "быстрых". Пофазное соединение общей структуры прохождения. Формирование понятий и схем оптимальной геометрии движения. Структура приемов активной безопасности.

#### Практические занятия

Анализ педагогических подходов при обучении в отдельном упражнении, при прохождении поворотов в учебном и скоростном режиме, при контрольном прохождении поворота на максимальной скорости. Способы выставления дополнительных ориентиров на стационарной трассе для регистрации времени прохождения. Меры безопасности при скоростном прохождении отдельной секции трассы и круговом движении в скоростном режиме.

Педагогические особенности обучения технике и тактике прохождения поворотов. Изучение способов плавного и резкого входа в поворот с загрузкой управляемых колес весом автомобиля. Варианты входа в поворот с управляемым соскальзыванием задней оси. Обучение движению по дуге с

сохранением устойчивости и управляемости. Методический подход по формированию связи между рулением и дросселированием (упражнения круг, сходящаяся и расходящаяся спирали). Отработка выхода из поворота. Выведение обучаемого на режим движения по сглаживающей траектории. Поточное обучение в поворотах 5, 4 и 6 категорий. Контрольные упражнения. Приемы самостраховки.

Обучение технике и тактике прохождения поворота 5 категории. Показ траектории за лидером.

Демонстрация способов прохождения. Прохождение поворота по внутренней, наружной и сглаживающей траектории. Изучение приема "контрсмещение". Прохождение поворота в заносе. Выполнение контрольного норматива.

#### Самостоятельная работа

Стажировка в качестве помощника преподавателя в групповом учебно-тренировочном занятии. Расстановка разметки и ориентиров. Организация безопасности при выпуске на трассу, при прохождении поворота, при переезде в предстартовую зону. Организация смены направления движения. Хронометраж попыток.

### **Тема 3.6. Обучение технике экстренного и аварийного торможения**

#### Лекция

Трехуровневая программа обучения технике и тактике торможения. Обучение стандартным приемам: плавное непрерывное, плавное с увеличением усилия, торможение двигателем, импульсное с частотой не более 3 имп./с.

Обучение интенсивным способам замедления: резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное, комбинированное с перегазовками при включении пониженных передач.

Обучение экстраординарным приемам и способам: управляемый занос, силовое скольжение, вращение, контактное торможение. Особенности торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Негативные

явления, связанные с ошибками в торможении - неадекватность примененного приема характеру покрытия, величине коэффициента сцепления.

### Самостоятельная работа

Характеристика педагогических технологий обучения технике и тактике торможения.

Особенности индивидуального и группового обучения. Типичные ошибки и методы их устранения.

### Практические занятия

Использование многопоточного обучения при обеспечении высокой дисциплины занимающихся и организованности педагогического персонала.

Применение повышенных мер безопасности пропорционально увеличению скорости движения и степени риска в упражнениях. Применение автодромных условий для выработки навыков торможения на максимально достижимой скорости и снятие синдрома "двигательного паралича" при экстренном торможении. Изучение нестандартных приемов торможения ("газ-тормоз", торможение в поворотах и на неровностях, торможение стояночным тормозом для выполнения экстренных разворотов).

Формирование чувства блокировки колес. Применение ТСО: видеозапись динамики вращения колес, оснащенных спецразметкой, оснащение трассы визуальными ориентирами.

Обучение технике экстренного комбинированного торможения. Изучение подготовительных упражнений: доведение частоты импульсации до 4 движений/сек, изучение способов перегазовки, отработка навыков быстрого переключения передач. Отработка приема "перетормаживание".

Участие в многопоточном обучении с экспресс-информацией после каждой попытки.

Изучение подхода - обучение через ошибку с преднамеренной блокировкой колес на ранней и поздней стадии торможения. Выполнение торможения в соревновательном режиме (парный старт-финиш).

Проведение индивидуального обучения технике торможения. Показ приемов. Констатация и устранение ошибок. Рекомендации для самостоятельной работы.

### **Тема 3.7. Групповая (строевая) подготовка**

#### Практические занятия

Концепция группового обучения как возможность изучения правил коллективного поведения и прогнозирования ситуаций в дорожном движении. Обучение в стандартных условиях (въезд - выезд из потока, перестроение при неполном обзоре, движение в колонне и многорядных потоках, маневры следования, лидирования, пересечения).

Обучение в сложных условиях (сокращение интервала и дистанции, наложение траекторий, объезд и обгон в потоке, встречный разъезд).

Обучение в критических ситуациях (внезапная остановка, резкий маневр участника движения, закрытый обзор, экстренное торможение в потоке, объезд в ограниченном пространстве, внезапное сокращение дистанции и интервала).

Адаптация индивидуальных приемов управления к групповому движению.

Характеристика группового способа обучения. Использование поточного, фронтального и кругового методов. Этапы обучения. Особенности обучения в экстремальных условиях движения.

Педагогические особенности группового обучения. Одновременное обучение группы из 4, 6, 8, 12 транспортных средств. Обучение без инструктора в кабине по радиоканалу.

Отказ от копирования. Трехэтапная структура обучения (формирование чувства динамических габаритов, изучение вариантов перестроения, формирование контраварийных навыков самостраховки).

Применение 4 форм автодромного обучения: строевая подготовка на сокращенной площадке 80x80м, линейная с круговым движением, скоростная на взлетно-посадочных и рулежных полосах аэродрома.

Строевая подготовка.

Движение в колоннах по одному, по два, по три и по четыре. Движение в уступах, в клине, в звеньях по два и по три, в эскорте. Перестроение в движении по командам преподавателя и лидера. Одновременные маневры: повороты ("все вокруг"), развороты на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Поточное маневрирование за лидером. Пересечение траекторий. Остановки: в линию, уступом, клином в колоннах автомобилей.

#### Самостоятельная работа

Разработка плана-сценария группового показательного выступления автомобилистов или мотоциклистов. Графическое изображение упражнений. Методика выполнения. Меры безопасности.

### **Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС**

#### **Тема 4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства**

##### Лекция

Устойчивость автомобиля. Понятие силы и момента силы. Мощность и работа. Понятие равновесия сил и моментов.

Характеристика сил и моментов, действующих на автомобиль в различных режимах движения. Основы теории движения колеса, режим разгона, торможения, движения на повороте, при проезде неровностей. Коэффициент сцепления колеса с покрытием дороги и его использование в скоростном движении.

Понятие динамического коэффициента сцепления. Мощностной баланс автомобиля.

Основные законы механики, действующие при управляемом движении мотоцикла.

Определение действующих сил на колесо мотоцикла. Определение действующих сил на колесо и мотоцикл в целом.

Характеристика основных сил и точки их приложения. Моменты сил, действующих на движущийся мотоцикл; моменты сил действующих в продольной и боковой плоскостях.

Понятие о равновесии, продольной и поперечной устойчивости мотоцикла.  
Гироскопический момент.

Основные характеристики двигателей, определяющие технику управления мотоциклом. Диаграмма мощности и крутящего момента, редуцирование оборотов и увеличение крутящих моментов.

Основные физиологические, биомеханические и психологические особенности работы гонщика.

Главные силы и моменты, определяющие технику вождения автомобиля на предельных режимах.

Технические приемы вождения спортивного транспортного средства в различных ситуациях: старт, разгон, торможение, преодоление поворотов, использование скольжения и заносов и т.п. Оценка видоизменений технических приемов в зависимости от покрытия дороги, погодных условий, особенностей конструкции транспортного средства.

#### Самостоятельная работа

Анализ движения мотоцикла на границе устойчивости и управляемости на материале видеозаписей соревнований по шоссейно-кольцевым и кроссовым гонкам.

Исследование причин, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля по видеозаписям в различных видах автомобильного спорта: кольцевые и трековые гонки, ралли, автокросс.

#### Практические занятия

Практическое знакомство с основными типами устойчивости и управляемости. Предпосылки возникновения критических ситуаций. Приемы стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Приемы, использующие уменьшение устойчивости автомобиля для повышения управляемости при прохождении поворотов.

### **Тема 4.2. Система пассивной безопасности**

#### Практические занятия

Причины аварийности в скоростных дисциплинах в автомобильном и мотоциклетном спорте. Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройке спортивной техники, выполнении регламентирующих требований (спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик – траса - транспортное средство - условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

Определение активной и пассивной безопасности. Предвидение опасных ситуаций. Опережающие и корректирующие действия. Активная и пассивная безопасность автомобиля. Экипировка спортсмена в автомобильном спорте (комбинезон, шлем, белье, система защиты головы и шеи HANS). Действия Водителя, судей и служб обеспечения безопасности в случае аварии.

Тема 4.3. Технические требования к транспортным средствам, используемым в соревнованиях

#### Самостоятельная работа

Карта омологации (регистрации) спортивного автомобиля, срок действия. Завод-изготовитель. Торговая марка. Рабочий объем двигателя. Тип конструкции. Материал шасси. Число отсеков кузова. Количество мест. Габаритные размеры (длина, ширина, колесная база, свес). Двигатель. Токсичность. Надув. Число и расположение цилиндров. Система охлаждения.

Рабочий объем. Материал блока цилиндров. Гильза. Диаметр цилиндра. Ход поршня. Характеристика шатуна. Характеристика коленчатого вала. Маховик. Головка блока. Система питания. Диаметр диффузора. Распределительный вал. Впуск.

Выпуск. Система зажигания. Топливная система. Электрооборудование. Привод. Сцепление. КПП и ее характеристики.



Главная передача. Тип шарниров трансмиссии. Характеристика подвески. Амортизаторы. Ходовая часть (колеса, тормоза). Рулевое управление. Салон. Внешний вид.

#### Самостоятельная работа

Общая характеристика классификации и технических требований к автомобилям, используемым в спортивных соревнованиях (КиТТ). Проведение технической инспекции перед стартом. Карта омологации спортивного автомобиля. Разрешенные изменения и дополнения.

Группа N. Расточка двигателя. Изменение шестерни привода. Механическая обработка необработанных поверхностей. Замена жиклеров. Установка дополнительных фильтров. Замена материала опор двигателя. Увеличение мощности генератора. Установка электронного зажигания. Модификация главной передачи. Замена материала тормозных накладок. Замена амортизаторов. Замена болтов крепления колес шпильками. Замена места расположения запасного колеса. Установка дополнительных фар. Замена рулевого колеса. Установка защиты картера.

Группа В. Дополнительная обработка деталей (шлифовка, притирка, балансировка, облегчение, изменение), замена поршней, гильз, поршневых пальцев, подшипников, распредвалов, клапанов. Замена масляного поддона, установка масляного радиатора, дополнительная установка топливных насосов, применение любых радиаторов. Замена сцепления, КПП, главной передачи. Установка шарнирных соединений (ШС), параллелограмма Уатта, усиление узлов. Замена тормозных дисков и барабанов. Установка дополнительного топливного бака. Изменение передаточного отношения рулевого механизма. Установка дополнительных фар. Изменения кузова.

#### **Тема 4.4. Инженерно-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности**

##### Лекция

Концепция инженерно-технической подготовки и настройки спортивного транспортного средства на конкретные условия соревнований. Обеспечение

надежности и безотказности работы агрегатов, узлов и систем. Регулировка для получения максимальных динамических характеристик. Подбор передаточных отношений. Стендовые и дорожные испытания. Подбор амортизаторов и шин. Инженерное обеспечение соревновательной деятельности.

#### Практические занятия

Проведение технического осмотра спортивной техники. Определение соответствия подготовки транспортного средства требованиям омологации. Проверка технического состояния, соответствия требованиям безопасности, внешнего вида, качества спортивных шин. Составление акта осмотра транспортного средства.

#### Самостоятельная работа

Организация технического обслуживания, ремонта и списания спортивного транспортного средства.

Учет аварийности. Требования по противопожарной безопасности, шумности и токсичности. Хранение, эксплуатация и транспортировка транспортного средства к местам тренировок и соревнований. Оборудование сервисных автомобилей. Подготовка технического персонала. Обеспечение ГСМ. Правила и нормативные документы по эксплуатации, хранению и ремонту спортивной техники.

### **Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту**

#### **Тема 5.1. Скоростные дисциплины мотоспорта**

##### Лекция

Организация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.

Программа соревнования. Безопасность. Медицинское обеспечение. Спортивные сооружения. Категории и типы мотоциклов/снегоходов. Дисциплины мотоспорта. Определение результатов.

Официальные сигналы. Требования к участникам, мотоциклам, трассам, безопасности соревнований по шоссейно-кольцевым гонкам,

мотоциклетному кроссу, кроссу на снегоходах, супермото, гонкам на гаревой дорожке, гонкам на льду, гонкам на длинном треке, гонкам на травяном треке, кроссу на квадроциклах.

#### Практические занятия

Подготовка дополнительного регламента одного из соревнований многоэтапного чемпионата по мотокроссу. Хронометраж квалификационных тренировок.

Участие в судействе соревнований по скоростной дисциплине мотоспорта в качестве секретаря, судьи на трассе, судьи при участниках, хронометриста, технического контролёра.

Изучение судейского оборудования, инструментов.

Овладение методикой подсчёта кругов, хронометрирование, отслеживания лидера.

Участие в организации и судействе соревнований по мотокроссу. Участие в подготовке средств обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Участие в обеспечении безопасности соревнований по мотоциклетному кроссу. Ознакомление с организационными мерами по профилактике травматизма, системой медицинского обеспечения участников и зрителей.

#### Самостоятельная работа

Общие требования к разработке положения о соревнованиях по скоростным дисциплинам мотоциклетного спорта. Порядок определения личных и командных результатов. Особенности отдельных скоростных дисциплин мотоциклетного спорта. Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю.

### **Тема 5.2. Игровые дисциплины мотоспорта**

#### Практические занятия

Определение мотобола. Возрастные группы участников. Медпомощь, поддержание порядка, официальные лица. Мотоциклы. Тренировка. Сыгранный матч. Определение мест команд. Матч финала. Протесты. Участники соревнования. Минимальное количество игроков в команде.

Экипировка полевых игроков. Поле для игры. Судейство, задача спортивных арбитров, осуществление судейства матча, обязанности судей. Деление матча на периоды. Увеличение времени периода. Начало игры, продвижение мяча, результат игры. Начало игры, выбор и смена ворот. Мяч вне игры. Нарушения правил, наказание игрока. Наказание игрока штрафным 11-метровым ударом (пенальти). Технические требования к мотоциклу для игры в мотобол. Выдающиеся спортсмены.

Возобновление игры на боковой линии поля. Возобновление игры ударом от ворот. Возобновление игры угловым ударом. Возобновление игры «спорным мячом». Право преимущества. Обязательные жесты арбитров при проведении соревнований по мотоболу. Участие в организации и судействе соревнований по мотоболу.

#### Самостоятельная работа

Организация судейства соревнований по мотоболу, права и обязанности организатора соревнований. Разработка положения о соревнованиях, утверждение и рассылка предполагаемым участникам. Хронометраж соревнований.

### **Тема 5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта**

#### Лекция

Определение фристайл-мотокросса. Календарь соревнований по фристайл-мотокроссу. Разрешение на проведение соревнований по фристайл-мотокроссу. Закрытый парк для гонщиков (паддок). Зона ожидания. Требования к трассе. Размеры рампы. Судьи на дистанции (флаг-маршалы). Место для судей. Площадка контроля. Организационный офис. Освещение трассы соревнований. Табло официальных результатов, часы. Медицинское обеспечение.

Официальные лица фристайл-мотокросса. Обязанности рефери. Судейская бригада. Лицензии, возраст спортсменов.

Приём трассы спортсменами. Остановка соревнования. Посторонняя помощь. Оценка результатов.

### Практические занятия

Участие в организации и судействе соревнований по фристайл-мотокроссу.  
Подготовка положения о соревновании по фристайл-мотокроссу.

### Самостоятельная работа

Требования к мотоциклам, участвующим во фристайл-мотокроссе. Шлем, одежда, экипировка спортсмена. Заявочные формы. Собрание спортсменов и судей (брифинг). Формат соревнования. Медицинский осмотр. Официальные сигналы. Протесты, апелляции. Рейтинг спортсменов во фристайл-мотокроссе.

## **Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС**

### **Тема 6.1. Концепция спортивной тренировки**

#### Лекция

Современные представления о спортивной тренировке в автомобильном и мотоциклетном спорте. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.

### Практические занятия

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки гонщиков. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

### Самостоятельная работа

Средства тренировки: общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, средства реабилитации.

### **Тема 6.2. Основные средства тренировки**

#### Самостоятельная работа

Физические упражнения как основные средства тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.

Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования.

Специально-подготовительные как модельные формы соревновательных упражнений.

Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.

Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической.

#### Практические занятия

Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства.

Специфика формирования защитных механизмов (приемов активной безопасности) для преодоления явлений, связанных с потерей устойчивости и управляемости транспортного средства.

### **Тема 6.3. Методы спортивной тренировки**

#### Лекция

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям автомобильного и мотоциклетного спорта.

Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).

Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.

Игровой метод. Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения.

Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.

Основные методы спортивной тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный, повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный, соревновательный.

#### Практические занятия

Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.

Ознакомление с вне тренировочными факторами в системе подготовки, разработанной в олимпийских видах спорта.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции.

Планирование и использование средств управления работоспособностью.

Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.

Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур.

Адаптация организма. Особенности участия в рейдах-марафонах, соревнованиях зимнего спортивного сезона.

#### Самостоятельная работа

Ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Особенности проведения УТЗ и соревнований в ночное время. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

#### **Тема 6.4. Виды подготовки**

##### Самостоятельная работа

Основные виды подготовки спортсмена: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, волевая и специальная психологическая, интеллектуальная и теоретическая, инженерно-техническая, комплексная.

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования.

Характеристика видов подготовки. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

##### Практические занятия

Физическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке. Развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовка специальной направленности для развития



специфических качеств гонщика. Дополнительные виды спорта и их применение в общей структуре подготовки.

Спортивно-техническая подготовка. Формирование широкого арсенала управляющих действий. Изучение приемов технического мастерства: старт, разгон, торможение, прохождение поворотов, преодоление неровностей. Отработка приемов активной безопасности.

Тактическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Определение спортивно-тактической подготовки. Этапы тактической подготовки. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактических приемов и тактики в технических видах спорта (индивидуальных, групповых, командных).

Волевая и специальная психологическая подготовка. Воспитание спортивного трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и других качеств и свойств "спортивного характера"; волевая подготовка, задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Специфические для автомобильного и мотоциклетного спорта трудности, требующие особых волевых проявлений.

Интеллектуальная подготовка. Цели и задачи подготовки. Органическая связь интеллектуальной подготовки с обучением спортивной технике, освоением и совершенствованием спортивной тактики, со специальной психической и физической подготовкой. Интеллектуальное образование спортсмена. Понятие закономерностей функционирования спортсмена. Понимание закономерностей функционирования и развития организма в процессе спортивной деятельности, сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки.

Инженерно-техническая подготовка. Цели и задачи. Изучение технологического процесса подготовки спортивной техники к соревнованиям.

Приобретение технических знаний по настройке узлов и агрегатов спортивного транспортного средства, по организации ремонта и технического обслуживания, по управлению сервисной бригадой в процессе соревнований. Приобретение практических навыков по подготовке кузова, ходовой части, двигателя.

## **Тема 6.5. Особенности развития двигательных качеств**

### Лекция

Особенности проявления двигательных и психологических качеств гонщиков высшей квалификации. Общая и частные характеристики отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта в свете проявления способностей спортсмена.

Быстрота. Стартовые реакции на зрительные раздражители (стартовая машина, стартовый флаг, стартовый светофор). Быстрота выполнения управляющих действий (скоростное руление, переключение передач, многоимпульсное торможение). Дистанционная скорость (скоростное прохождение элементов трассы, скоростных участков, соревновательной дистанции). Особенности реакции предвосхищения (опережающие действия для сохранения устойчивости и управляемости, для выполнения тактических приемов при контактной соревновательной борьбе).

Сила. Изометрический режим для обеспечения посадки и удержания рулевого колеса. Динамический режим при скоростном и рывковом рулении. Дозирование максимальной силы и силовой выносливости в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта, связанных с преодолением неровностей.

Ловкость. Координационные способности гонщиков (оценка статических и динамических габаритов, сохранение устойчивости в системе В-А-Д-С, координированность движения по силе, быстроте, продолжительности, согласованности). Способность к построению оптимальной геометрии движения. Способности к применению и конструированию нестандартных координаций для преодоления критических ситуаций.

Выносливость. Специальная соревновательная выносливость в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (спринтерских, стайерских, марафонских). Повышение психологической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления, температурного дискомфорта, предельного скоростного режима.

Характеристика форм, средств и методов совершенствования двигательных и психологических качеств. Анализ эффективных подходов в избранном виде спорта.

#### Практические занятия

Методика совершенствования быстроты. Тренажерный метод для формирования скорости управляющих действий. Методы совершенствования стартового разгона на дистанциях от 5 до 200 м. Скоростное прохождение поворотов различных категорий (6,5,4,3). Повторный метод прохождения элементов, связок трассы. Контрольный метод прохождения СУ. Круговой метод тренировки на кольцевых трассах. Метод скоростного лидирования. Метод скоростного стенографирования.

Методы силовой подготовки. Тренажерный метод для развития силы верхних и нижних конечностей, укрепления позвоночника. Метод отягощения с помощью партнера, применяемый в мотокроссе. Изометрический метод в мотокроссе при движении на неровностях со снятым сидением. Формирование дозированных усилий при управлении рулем и педалями. Изометрический метод при движении по сыпучему или грязевому покрытию. Отработка приемов активной безопасности по силовому удержанию устойчивости в экстремальных режимах движения.

Развитие координационных способностей. Начальная координация управляющих действий. Методика обучения технике руления (хвататы, перехваты, перехват через тыльную часть кисти, взаимодействие рук при комбинированном рулении). Методика обучения скоростному педалированию. Методика совершенствования техники отдельных приемов, комбинаций. Имитационный и экстремальный метод (обучение на льду).

Формирование навыков по стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Методика трюковой подготовки. Методика совершенствования координационных технологий по построению оптимальных и нестандартных траекторий движения.

Развитие соревновательной выносливости. Повторный, переменный и интервальный методы. Ступенчатый метод в развитии скоростной выносливости на тренажере. Развитие психологических механизмов по преодолению утомления при продолжительной работе в предельном режиме.

Определение уровня развития физических качеств методами контрольного тестирования.

Тесты для оценки быстроты, силы, выносливости, ловкости. Батарей тестов для комплексной оценки физической подготовки.

Определение общей работоспособности методами – PWC<sub>170</sub> , проба на задержку дыхания.

Определение специальной работоспособности с помощью контрольных упражнений на тренажере.

## **Раздел 7. Психологические качества гонщиков**

### **Тема 7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку**

#### Лекция

Требования, предъявляемые в автомобильном и мотоциклетном спорте к личности спортсмена. Процессы мышления, памяти, эмоциональная и волевая сфера, особенности двигательной деятельности.

#### Практические занятия

Объективные условия, создающие психологические нагрузки: высокая скорость движения, переменные ускорения, изменения дорожных и метеоусловий, большой объем информации, требования к точности и координации движения.

## Самостоятельная работа

Опасная сфера деятельности. Критическая скорость, "скоростной барьер", столкновения, падения, возгорание, аварийные ситуации, травмы.

Особенности психологической деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

## **Тема 7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности**

### Практические занятия

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в технических видах спорта.

Индивидуальные проявления стресса. Повышение эмоционального возбуждения. Предстартовые состояния. "Скоростные барьеры". Страх.

Процессы внимания. Процессы сохранения в памяти. Процессы воспроизведения движения. Творческое конструирование сложных приемов в критических ситуациях.

Психологические черты и качества спортивного характера гонщика. Трудолюбие. Волевые качества. Дисциплинированность. Решительность и смелость. Настойчивость и упорство. Выдержка и самообладание. Самостоятельность и инициативность. Помехоустойчивость.

### Самостоятельная работа.

Психологический компонент чувств, обеспечивающих деятельность системы: гонщик – транспортное средство – трасса – внешние условия.

"Чувства" разгона, торможения, продольной и поперечной устойчивости, двигателя, дороги и др.

Применение объективных методов оценки психологического

состояния спортсмена.

Исследование сенсомоторных реакций у спортсменов и быстроты реагирования (простая и сложная реакция с выбором, реакция на стресс).

### **Тема 7.3. Психологическая подготовка**

#### Практические занятия

Характеристика средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка. Волевая подготовка (установка на количество выполняемой работы, установка на качество выполнения, установка на преодоление трудностей, установка на достижение результата, установка на доезды до финиша, несмотря на форс-мажорные условия). Самовоспитание (соблюдение режима жизни, самоубеждение, самопринуждение, саморегуляция эмоций и предстартовых состояний, самоконтроль и т.п.). Идеомоторная тренировка (мысленное воспроизведение управляющей деятельности, запоминание трассы и основных препятствий, способности к управляемому напряжению и расслаблению, способности к концентрации внимания и т.п.). Совершенствование реагирования (простого, сложного, дифференцированного). Реакции предвосхищения (опережения). Совершенствование специализированных умений (компенсация допущенных ошибок, прогнозирование, адекватность действий и т.п.). Регулирование психологической напряженности (регуляция предстартовых состояний, самонастройка на борьбу, поддержание работоспособности, преодоление стресса и его последствий, восстановление психологического состояния после тяжелых аварий и травм и т.п.).

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с методом идеомоторной тренировки экипажа по ралли. Запоминание трассы и мысленная имитация управляющих действий при просмотре видеоматериалов, записанных экипажем во время тренировочного занятия.

#### **Х. Зачетные требования для студентов второго курса:**

- приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСТШ.
- знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие зачеты по пройденным темам.
- выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.
- выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

#### **XI. Примерный перечень вопросов студентам для зачета в третьем семестре**

1. Каким главным критериям должна отвечать посадка водителя?
2. Изменяется ли посадка в зависимости от типа привода автомобиля?
3. Изменяется ли посадка в зависимости от условия движения (движение в городском потоке, скоростное движение, движение в тумане и при плохой видимости, движение по неровной дороге)?
4. Как должны располагаться руки на рулевом колесе при движении в правом повороте? (Положение рук по циферблату часов)
5. Выберите правильное положение левой ноги.
6. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
7. В каких случаях необходимо применить приемы скоростного руления?
8. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?

9. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержаться при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
10. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на дуге поворота?
11. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на участке разбитой дороги или при преодолении непрерывной серии неровностей.
12. Как расценивать след на дороге, оставшийся после торможения с полной блокировкой всех колес?
13. Какая последовательность действий и связь между приемами руления и торможения обеспечит максимальную безопасность при входе в поворот на высокой скорости?
14. Какой способ работы педалью акселератора даст максимальный эффект при экстренном разгоне на льду?
15. Какой из типов автомобиля более подвержен пробуксовке тянущих колес при экстренном трогании на скользкой дороге?
16. При экстренном разгоне с последовательным переключением передач, какое условие необходимо?
17. При торможении на дуге поворота, какие колеса более подвержены блокировке?
18. При прохождении поворота с неровностями (яма, гребенка, открытый колодец (!), разбитый асфальт) и необходимости выбрать ровную дорогу либо под правыми, либо под левыми колесами, что безопаснее?
19. При боковом соскальзывании передних колес в повороте, какие действия рулем будут правильными?
20. Как среагирует переднеприводный автомобиль на резкое дросселирование с пробуксовкой ведущих (передних) колес в повороте на скользкой дороге?



21. Укажите правильное направление поворота управляемых колес при заносе задней оси автомобиля.
22. При экстренном торможении с полной блокировкой колес возник занос задней оси. Можно ли, не прекращая торможения, стабилизировать автомобиль реакцией рук на занос?
23. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
24. Какие действия нужно применить, чтобы замедлить вращение автомобиля в заключительной фазе «полицейского» разворота задним ходом?
25. При невозможности объезда открытого колодца или глубокой ямы правыми колесами, какие действия руками позволяет предотвратить сильный удар о препятствие?
26. Какие действия водителя помогут предотвратить сильный удар при преодолении поперечной ямы?
27. Как влияет гидроусилитель руля на стабилизацию автомобиля при заносе?
28. Какое из четырех колес автомобиля дает максимальный эффект управляемости при скоростном прохождении правого поворота?
29. Автомобиль, с каким типом привода имеет наибольшее последствие загрузки передних колес при торможении двигателем перед входом в поворот?
30. Какое из компонентов водительского мастерства имеет максимальное значение при преодолении критических ситуаций, связанных с потерей устойчивости и управляемости автомобиля?

## **ХII. Примерный перечень вопросов экзамена для студентов ОФО**

### **по итогам четвертого семестра**

1. Посадка гонщика как базовая основа управляющей деятельности. Эргономика. Готовность к экстренным действиям. Чувство автомобиля/мотоцикла. Морфологические и функциональные

особенности. Индивидуализация. Связь посадки с соматической, вегетативной и нервной деятельностью организма спортсмена.

2. Особенности техники старта и стартового разгона. Способы старта в зависимости от коэффициента сцепления и специфики вида спорта. Вариативность управляющих действий. Приемы управления педалями, рычагом КПП и рулем. Предотвращение пробуксовки колес. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и грязевых участках. Специфика стартового разгона в мотоспорте.
3. Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Элементная база рациональных приемов: хват, перехват, тяга, рывок, выравнивание. Биомеханические особенности перехвата двумя руками и переката одной рукой. Способы скоростного и силового руления. Виды стопорящего руления.
4. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика. Особенности импульсных способов торможения. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности. Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Аварийное контактное торможение в экстремальных условиях движения.
5. Классификация поворотов по геометрическим признакам. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Взаимосвязь скоростного режима движения, технических приемов управления с категорией поворотов. Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Характеристика поворотов: простые, сложные, опасные.
6. Активная безопасность гонщиков при прохождении поворотов. Комбинированное торможение в зоне подхода. Заход на сглаживающую траекторию. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Срезание траектории. Распускание траектории на выходе. Механизмы

загрузки управляемых колес весом автомобиля. Баланс устойчивости и управляемости приемами руления и дросселирования. Особенности торможения и переключения передач на дуге поворота.

7. Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Построение оптимальной траектории поворота разных категорий. Возможности для обгона в поворотах. Ошибки в управлении, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Блокировка последующих гонщиков. Обманные действия (финты).
8. Техника преодоления неровностей. Передняя разгрузка после приема «газ-тормоз» для преодоления ям, канав, уступов. Боковая разгрузка с помощью рывкового руления. Стабилизация автомобиля/мотоцикла при подбросе, подскоке, прыжке. Использование гироскопических моментов вращающихся колес при преодолении гребенки или серии неровностей. Особенности аквапланирования при преодолении водной поверхности. Приемы зацеп и упор для повышения боковой устойчивости. Способы преодоления колеи.
9. Современные подходы к тестированию спортивной техники. Объективный метод (хронометрия, стендовые испытания двигателей, продувка в аэродинамических трубах). Субъективный метод. Роль и место тест-пилотов профессиональных команд. Телеметрический метод комплексной оценки управляющей деятельности гонщиков и настройки узлов и агрегатов автомобиля. Классификационные заезды и контрольные тренировки на соревновательных трассах.
10. Тестирование скорости руления на этапе тренажерной подготовки. Начальное, промежуточное и конечное тестирование. Временные нормативы для спортсменов разной квалификации. Показатели высшего уровня водительского мастерства. Организация индивидуального и группового тестирования на автомобилях с вывешенной передней осью, на простейших тренажерных автоматических комплексах. Взаимосвязь скорости руления с изменениями ЧСС

11. Отбор детей, подростков, юношей и взрослых для занятий автомобильным/мотоциклетным спортом. Оценка состояния здоровья, уровня общей физической подготовки, психологических качеств. Применение контрольных упражнений для оценки силы, быстроты, ловкости и выносливости. Отбор на этапе спортивного совершенствования по уровню специальной физической подготовки (техника и тактика старта, разгона, прохождения поворотов) и результатам участия в соревнованиях. Отбор в профессиональные команды по профессиональным признакам (участие в тестах, тренировках, соревнованиях) и экономическим возможностям (обеспечение спонсорской поддержки, внешних инвестиций).
12. Обучение технике экстренного маневрирования. Применение отдельного метода для изучения сложных приемов. Закрепление навыков руления, сформированных в тренажерных условиях. Приобретение умения прогнозировать возникновение критических ситуаций. Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов самостраховки (реакции на снос и занос). Обучение построению оптимальной траектории.
13. Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение технологии «загрузка-поворот-тяга» на модели упражнения «змейка» линейная. Освоение приема «загрузка левой ногой» на моделях упражнения «змейка» смещенная. Освоение приемов перетормаживания на моделях упражнений «змейка» с максимальным смещением разметки. Обучение маневрированию задним ходом с контролем траектории через зеркало заднего вида. Выполнение маневров на ограниченной площадке (разворот, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений типа «переставка», «змейка» асимметричная.
14. Формирование чувства статических и динамических габаритов автомобиля. Формы индивидуального и группового обучения. Повторный метод. Контрольный метод оценки мастерства. Структура

маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габаритов, углов автомобиля. Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. Выполнение контрольных упражнений въезд в бокс, параллельная парковка.

15. Обучение технике преодоления неровностей. Применение искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств для освоения приемов «передняя» и «боковая» разгрузка. Обучение преодолению волн, трамплинов, колеи в реальных условиях кроссовых трасс. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля/мотоцикла. Обучение технике прыжков.

### **ХIII. План-задание для самостоятельной подготовки студентов второго курса ОФО**

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: Структура базовой подготовки Характеристика отдельных дисциплин авто и мотоспорта Требования к безопасности соревновательной деятельности
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: Конспект беседы по одной из тем учебной программы Составить план-конспект ОФП в избранном виде спорта Составить план-конспект СФП в избранном виде спорта
3. Научная	3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме 3.2. Составить реферат по литературным источникам
4. Спортивная (для действующих спортсменов)	4.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 4.2. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ 4.3. Участвовать в судействе соревнований
5. Инженерно-техническая	5.1. Подготовка учебной техники к занятиям 5.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям 5.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники

**XIV. Структура и содержание дисциплины третьего года обучения  
(5-й и 6-й семестры)**

Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 час. Из них: аудиторных 180 час. (36 час.- лек., 144 час.- прак.), СРС – 153 час., экз. – 9 час.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Аудиторные занятия			СРС	Внеаудиторная работа		
			Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		<b>16</b>	<b>30</b>		
1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств				4		4	8	Контрольная работа	
1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС			2	1		4	7	Контрольная работа	
1.3. Оборудование спортивных трасс				4		4	8	Опрос по теме	
1.4. Проблемы безопасности в АиМС			2	1		4	7	Контрольная работа	
<b>Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>16</b>		<b>18</b>	<b>38</b>		
2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса			2	2		4	8	Ролевая игра	
2.2. Учебный план и программа				4		2	6	Опрос по теме	
2.3. Обеспечение соревновательной деятельности				2		4	6	Семинар	

2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС			2		2	4	Контрольная работа
2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС		2	2		2	6	Опрос по теме
2.6. Тестирование спортивной техники			4		4	8	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		<b>14</b>	<b>36</b>	
3.1. Программы базовой подготовки		2	2		2	6	Презентация
3.2. Программы спортивной подготовки			4		4	8	Презентация
3.3. Программа штурманской подготовки 3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже 3.3.2. Дорожная легенда 3.3.3. Скоростная стенограмма 3.3.4. Работа со штурманскими приборами			14		8	22	Контрольная работа
<b>Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>36</b>	
4.1. Предсезонная подготовка		2	2		4	8	Семинар
4.2. Предсоревновательная подготовка		2	2		4	8	Реферат
4.3. Система тестирования в АиМС			12		8	20	Ролевая игра
<b>Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>8</b>	<b>22</b>	
5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»		2	6		4	12	Отчет по видеозаписям
5.2. Кубок мира по ралли-рейдам		2	4		4	10	Отчет по видеозаписям
<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	<b>162</b>	<b>Зачет</b>
<b>Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>16</b>	<b>28</b>	
6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной		2	2		4	8	Реферат

модели обучения								
6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АиМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)			4		8	12	Контрольная работа	
6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС			2	2	4	8	Ролевая игра	
<b>Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>42</b>	
7.1. Отличительные черты высшего мастерства			4	4		2	10	Опрос по теме
7.2. Техническое и тактическое мастерство водителей			2	4		2	8	Контрольная работа
7.3. Школа картинга				4		4	8	Ролевая игра
7.4. Школа ралли				4		4	8	Ролевая игра
7.5. Школа АКГ				4		4	8	Ролевая игра
<b>Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>36</b>	
8.1. Концепция контраварийной подготовки			2	4		4	10	Семинар
8.2. Методические особенности контраварийной подготовки				4		4	8	Контрольная работа
8.3. Обучение приемам активной безопасности			2	4		4	10	Ролевая игра
8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «Д», «Е»				4		4	8	Ролевая игра
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>34</b>	
9.1. Подготовка сотрудников спецслужб				2		2	4	Коллоквиум
9.2. Особенности подготовки сотрудников специальных подразделений ДПС (авто/мото)				4		4	8	Контрольная работа



9.3. Подготовка водителей боевых машин МО и ВВ			2		2	4	Ролевая игра
9.4. Реабилитация водителей инвалидов			2		4	6	Семинар
9.5. Подготовка трактористов агролицеев			2		2	4	Ролевая игра
9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке		2	4		2	8	Ролевая игра
<b>Раздел 10. НИР и УИРС</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		<b>17</b>	<b>31</b>	
10.1. Научно-методические проблемы в АиМС		2	2		3	7	Контрольная работа
10.2. Планирование педагогического эксперимента			4		4	8	Презентация плана графика исследования
10.3. Методология проведения эксперимента в АиМС			2		4	6	Семинар
10.4. Проведение анализа литературных источников			4		6	10	Отчет
<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>180</b>	Экзамен
<b>Итого за год</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>153</b>	<b>342</b>	

## **XIV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕТЬЕГО КУРСА**

### **Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)**

#### **Тема 1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств**

##### Практические занятия

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автомобильной и мотоциклетной техники. Лидирующее положение японских производителей. Спортивная продукция концернов: «Хонда», «Судзуки». «Кавасаки», «Субару», «Мицубиси», «Тойота», «Бридж-стоун»,

Спортивные традиции европейских и американских суперфирм: «Фиат», БМВ, «Мерседес», «Форд».

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.

Характеристика спортивной продукции российских производителей и малых предприятий за рубежом, производящих доработку спортивной техники и подготовку к соревнованиям. Тюнинг-фирмы в России.

##### Самостоятельная работа

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной мотоциклетной техники на выставках в Москве (ВДНХ, Крокус Сити), Санкт-Петербурге.

#### **Тема 1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС**

##### Лекция

Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов.

##### Практические занятия

Специальные требования к спортивной одежде в автомобильном и

мотоциклетном спорте: мотокросс, мотобол, шоссейно-кольцевые гонки, спидвеи, автомногоборье, скоростные виды автомобильного спорта. Противопожарная безопасность гонщика.

#### Самостоятельная работа

Современная конструкция шлемов, комбинезонов, спортивной обуви. Травмобезопасность. Специальная одежда для работы по подготовке спортивной техники. Модели зарубежной экипировки. Реклама.

### **Тема 1.3. Оборудование спортивных трасс**

#### Практические занятия

Безопасность спортивных трасс. Паспорт трассы. Лицензия на трассу. Протяженность и ширина трасс. Требования к стартовому участку. Особенности финишного участка. Ограждение трасс. Защитные конструкции. Питлейн. Требования к трассам, представляющим собой дороги общего пользования.

Особенности трасс для АКГ, трековых гонок, слалома, мотокросса, картинга.

#### Самостоятельная работа

Разработка схемы размещения участников и зрителей соревнований. Установка ограждения опасных зон. Установка предупреждающих и указательных знаков для спортсменов. Установка на трассе автомобилей "Скорой помощи" и противопожарных постов. Расстановка дополнительного разметочного оборудования и информационных табло. Участие в практических мероприятиях по обеспечению безопасности.

### **Тема 1.4. Проблемы безопасности в АиМС**

#### Лекция

Причины аварийности в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### Практические занятия

Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройки спортивной техники, выполнении регламентирующих требований

(спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик-трасса-транспортное средство-условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

#### Самостоятельная работа

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

## **Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС**

### **Тема 2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса**

#### Лекция

Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль и др.

#### Практические занятия

Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяция, линейное программирование и др.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Перспективное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов.

Текущее планирование: цели, задачи, сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовки, задачи каждого этапа, структура текущих планов.

#### Самостоятельная работа

Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Структура оперативных планов, виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности

планирования для спортсменов и команд разной квалификации.

## **Тема 2.2. Учебный план и программа**

### **Практические занятия**

Объем и последовательность изучаемого материала. Формы и методы учебной работы. График и рабочий план.

### **Самостоятельная работа**

Урочное, поурочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса. Предварительный, текущий и итоговый учет работы. Типовые программы (начальной подготовки, базового и продвинутого курса, спортивного совершенствования).

## **Тема 2.3. Обеспечение соревновательной деятельности**

### **Практические занятия**

Ознакомление с работой коллегии спортивных комиссаров (КСК). Назначение КСК на официальные соревнования. Лицензирование. Проверка полномочий КСК оргкомитетом соревнований. План работы КСК. Проверка соответствия трасс требованиям правил соревнований и регламенту (положению). Проверка и оценка плана безопасности. Заслушивание докладов: руководителя гонки (главного судьи), начальника дистанции, главного секретаря, технического комиссара, офицера по связи. Контроль соревнования. Утверждение результатов. Рассмотрение протестов. Подведение итогов. Составление отчета.

### **Самостоятельная работа**

Стажировка в качестве маршала по безопасности на официальных соревнованиях по различным дисциплинам автомобильного и мотоциклетного спорта. Ознакомление с планом организации безопасности и схемой расстановки постов. Установка разметочного оборудования, препятствующего попаданию зрителей в опасные зоны. Система оповещения об опасности. Установка на трассе защитного ограждения, тормозных зон, отбойников. Применение судейских флагов для дополнительной информации

спортсменов. Особенности действий судейского персонала при форс-мажорных условиях.

Стажировка в качестве офицера по связи со спортсменами. Участие при проведении административной проверки, технической инспекции, официальных тренировках, проводимых организатором, регруппингах, перерывах, предусмотренных регламентом, определении результатов. Доклады офицера коллегии спортивных комиссаров (КСК). Передача протестов, заявлений, апелляций, просьб участников руководителю гонки. Сообщение результатов рассмотрения спортсменам и руководителям команд. Определение морального климата соревнования (реакции спортивных делегаций, судей и зрителей). Предотвращение и нейтрализация конфликтных ситуаций.

#### **Тема 2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС**

##### Практические занятия

Контроль состояния отдельных психофизиологических показателей и самочувствий до тренировок.

Планирование нагрузки на основании функционального состояния.

##### Самостоятельная работа

Методы оперативного контроля состояния (САН – "самочувствие – активность – настроение", частота и ритмичность пульса, ИФС, частота дыхания, артериальное и пульсовое давление крови). Углубленная оценка ФР (PWC<sub>170</sub>, велоэргометрический тест и его модификации, динамика пульса в период восстановления после заездов, критерии функционального состояния ЧНС гонщиков – ФУС, УР и УФВ).

#### **Тема 2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС**

##### Лекция

Виды автомобильного спорта: автомногоборье (АМ), скоростное маневрирование (СМ), экономное вождение (ЭВ), автомобильный слалом (СЛ), подъем на холм (ПХ), осторожное торможение (ОТ), конкурс по ПДД,

техническое обслуживание (ТО), конкурс профессионального мастерства (КПМ), ралли (РЛ), горные гонки (ГГ), карусельные гонки (КГ), режимные гонки (РГ), регулярность движения (РД), кольцевые гонки (АКГ), трековые гонки (ТГ), автомобильный кросс (КР), картинг (КТ), заезды на установление рекордов, автотуризм (АТ).

#### Практические занятия

Массовые и скоростные виды. Основные признаки классификации. Типы и формы проведения соревнований. Чемпионаты, первенства, турниры, матчевые встречи, кубковые соревнования, классификационные соревнования, традиционные, товарищеские, показательные, открытые, закрытые, многоэтапные, чемпионаты мира, Европы по АКГ, РЛ, КТ, КР. Марафоны. Достижения российских спортсменов на международной арене.

Характеристика и особенности соревнований по мотоциклетному спорту. Виды соревнований: скоростное маневрирование, мотомногоборье, мотокросс, "стадион-кросс", триал, шоссейно-кольцевые гонки, трековые гонки (гонки по гаревой дорожке, льду, ипподрому), однодневные и многодневные соревнования, мотобол, рекордные заезды, соревнования на личных мотоциклах, мототуризм.

Чемпионаты мира, Европы по отдельным видам мотоциклетного спорта. Многоэтапность. Система зачета. Характеристика трасс, мотоциклов. Достижения российских спортсменов на международной арене. Система соревнований, проводимых в РФ. Чемпионаты областей, краев и республик, традиционные соревнования, матчевые встречи.

#### Самостоятельная работа

Участие в организации и проведении соревнований по одному из массовых видов автомобильного спорта. Познакомиться с положением, организационным планом, финансированием, обеспечением участников, подготовкой трассы и мест соревнований, материально-техническим обеспечением и мероприятиями по безопасности участников и зрителей.

Участие в обеспечении безопасности соревнования по мотоциклетному

спорту. Ознакомиться с организационными мерами, медицинским обеспечением, системой профилактики травматизма.

## **Тема 2.6. Тестирование спортивной техники**

### Практические занятия

Современный подход к тестированию спортивной техники. Объективный и субъективный методы оценки качества подготовки. Телеметрические системы, применяемые для тестирования в Ф-1. Роль и место тест-пилотов в профессиональных командах. Тестирование динамических характеристик на стационарных и временных трассах.

Стендовые испытания узлов и агрегатов спортивного транспортного средства. Двигательные стенды (моторные, колесные). Стенды для проверки топливных систем, электрооборудования, амортизаторных устройств. Предсезонное и предсоревновательное тестирование.

### Самостоятельная работа

Анализ результатов тестирования (объективного, субъективного, комбинированного). Оценка разгонной и тормозной динамики, управляемости, устойчивости, маневренности. Составление протокола тестирования и статистическая обработка полученных результатов.

Проведение тестовых изысканий по устойчивости и управляемости. Контрольные упражнения: "переставка" (экстренный маневр объезда препятствия), разгон-торможение, разгон на дистанции 1 км с места и с ходу. Способы хронометража. Применение тестирующих устройств старт-финиш.

Хронометраж прохождения отдельных участков, элементов и секций трассы. Организация и проведение субъективного тестирования тест-пилотами команд.

## **Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса**

### **Тема 3.1. Программы базовой подготовки**

#### Лекция

Формирование широкого арсенала управляющих действий для



обеспечения гарантированной безопасности в стандартных, сложных и экстремальных условиях движения. Программы подготовки: тренажерная, летняя и зимняя автодромная. Особенности тренажерного метода в системе базового курса. Изучение приемов руления и основных координаций управляющей деятельности. Программа "Основы безопасности" и ее составляющие: экстренное маневрирование, габаритная подготовка, преодоление неровностей, прохождение поворотов. Программа зимней контраварийной подготовки и ее составляющие: приемы активной безопасности, приемы высшего мастерства.

#### Практические занятия

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе летней автодромной подготовки. Формирование чувства кузовных габаритов. Формирование чувства динамических габаритов. Обучение технике и тактике управления с помощью зеркал заднего вида. Экстренное маневрирование. Преодоление неровностей за счет искусственного перераспределения веса. Скоростное прохождение поворотов. Геометрия безопасного маневра. Перенос приемов руления в сферу реального управления.

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе зимней подготовки. Техника и тактика управления на скользкой дороге. Изучение приемов разгона. Изучение приемов маневрирования на скользкой дороге. Основы экстремального вождения. Формирование двигательных реакций на скольжение задней оси. Восстановление устойчивости и управляемости. Экстренное маневрирование при низком коэффициенте сцепления. Оценка личностных психофизиологических способностей поведения в критических ситуациях. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости.

#### Самостоятельная работа

Особенности базового курса подготовки водителей и спортсменов. Основные программы и их значимость. Формы и методы проведения занятий. Требования безопасности. Состав знаний, умений и навыков, представленных в учебных программах. Способы оценки подготовленности

обучаемых. Оценка деятельности педагогического персонала.

### **Тема 3.2. Программы спортивной подготовки**

#### Практические занятия

Программы спортивной подготовки для гонщиков разной квалификации. Начальная подготовка. Спортивное совершенствование. Высшее мастерство. Особенности работы школ гонщиков в России и за рубежом. Отбор перспективных спортсменов. Структура многолетней подготовки.

Формирование элементной базы спортивно-технического и тактического мастерства для участия в соревнованиях по автомобильным кольцевым гонкам, ралли, трековым гонкам, картингу и автомногоборью. Изучение точных управляющих действий для обеспечения безопасности при движении спортивного транспортного средства в предельном скоростном режиме. Освоение базовых приемов спортивного мастерства: старт, разгон, прохождение поворотов, интенсивное торможение. Изучение базовых элементов построения оптимальной геометрии движения. Оценка исходного и конечного уровня спортивного мастерства.

#### Самостоятельная работа

Особенности проведения учебного курса внедорожной езды (программа "Внедорожник"). Изучение приемов преодоления неровностей. Формирование навыков скоростных действий органами управления транспортного средства. Изучение приемов активной безопасности для преодоления критических ситуаций. Освоение приемов управления транспортным средством в реальных внедорожных условиях. Использование спецсредств для эвакуации застрявшего транспортного средства.

Особенности проведения тестирования спортивной техники. Тест-пилоты гоночных команд Ф-1 и их функциональные обязанности. Тестирование и настройка узлов и агрегатов спортивной техники. Особенности работы гоночных инженеров ведущих команд. Применение телеметрических устройств для предсоревновательной подготовки

спортсменов и спортивной техники. Спортивное мастерство и техническое обеспечение достижения спортивного результата.

### **Тема 3.3. Программа штурманской подготовки**

#### **3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже**

##### Практические занятия

Характеристика работы штурмана в экипаже. Роль штурмана в достижении спортивного результата: перед стартом, при движении в дорожном режиме, при скоростном прохождении трассы, при анализе результатов. Действия штурмана в критических ситуациях, при аварии экипажа. Обязанности штурмана в спортивной команде.

##### Самостоятельная работа

Работа с основной документацией: регламентом (положением), маршрутным листом, географической картой, корнетом (маршрутным листом).

Представление экипажа на административной проверке. Представление транспортного средства на техническую инспекцию. Работа со скоростной стенограммой: запись, проверка, обработка, диктование. Работа со штурманскими приборами. Подготовка транспортного средства к соревнованиям: получение карты омологации, изучение действующих КиТТ, составление сервисного плана на гонку, составление легенд для автомобилей сервиса.

Решение штурманских задач: расчет режима движения, экспресс-обработка информации, уточнение отклонения от графика. Работа с официальными лицами: получение отметок в контрольной карте, сверка часов на КВ, проверка результата, подача протестов. Хронометраж: прохождения СУ, обслуживания транспортного средства на трассе, регламентируемого времени, результатов соперников. Действия в аварийных ситуациях: установка знака аварийной остановки, вызов "скорой помощи", оказание первой доврачебной помощи, эвакуация пострадавшего, транспортировка поврежденного транспортного средства.

### **3.3.2. Дорожная легенда**

#### Практические занятия

Информационная структура дорожной легенды. Судейская символика (судейские знаки, флаги). Дорожная символика: дорожные знаки (информационные, приоритета, запрещающие, предупреждающие), ориентиры. Схемы движения (пересечения, примыкания, развилки, узлы автомобильных дорог). Элементы скоростной стенограммы (информация по скорости, покрытию, опасности).

Изучение графического содержания дорожных легенд и терминологии диктования. Движение на четырехстороннем, трехстороннем перекрестках. Круговое движение. Повороты на перекрестках и на прилегающие дороги. Ориентиры (указатели, дорожные знаки и трафареты, светофоры, строения, остановки общественного транспорта). Мосты, туннели, простые и сложные городские развязки.

#### Самостоятельная работа

Составление учебной легенды для движения в городских условиях. Определение расстояния между позициями. Графическое изображение перекрестков. Выбор характерных привязок. Привлечение дополнительной (уточняющей) информации. Движение по заданному маршруту (деловая игра).

### **3.3.3. Скоростная стенограмма**

#### Практические занятия

Информационная структура скоростной стенограммы. Основная информация: судейские знаки, элементы (расстояния, повороты, неровности), ориентиры (реальные, приборные), предупреждения. Дополнительная информация: по профилю, по покрытию, по ширине, по скорости, по направлению, по расстоянию. Вспомогательная информация: обозначение связи между элементами, правописание, дикция. Изучение терминологического состава скоростных стенограмм. Классификация поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Обозначение сложных и опасных поворотов.

Разновидности неровностей: трамплины, гребенка, колея, уступы, выступы, ямы, канавы, бугры. Направление объезда. Уклоны, подъемы, спуски. Расстояния до элемента. Обозначение ширины. Особенности дорожных условий: асфальт, щебень, макадан. Обозначение связи между элементами. Способы прохождения поворотов: снаружи, внутри, резать.

#### Самостоятельная работа

Запись и скорочтение учебной стенограммы. Четкое выговаривание терминов. Модулирование голосом сложных и опасных элементов. Дробление непрерывной информации на двигательные связки. Сопровождение информации повторами элементов и связок. Выведение из диктования дополнительных штурманских ориентиров. Расширение поля зрения для охвата 2-3 строк информации.

### **3.3.4. Работа со штурманскими приборами**

#### Практические занятия

Основные штурманские приборы и их характеристика. Твинмастер, терратрип, бортовой компьютер, спидпилот, навигационные устройства. Обеспечение оптимального информационного баланса. Передача, прием и переработка экспресс-информации. Точность измерения расстояний. Определение средней скорости движения. Контроль за режимом движения. Возможность получения одновременной информации на двух или трех дисплеях. Установка калибровочных коэффициентов. Особенности работы спутниковой навигации (GPS, ГЛОНАС). Осреднение местоположения. Система для определения координат по карте.

#### Самостоятельная работа

Движение по заданному маршруту с контролем дистанции одометром серийного транспортного средства. Контроль заданного графика движения с помощью секундомера.

Выполнение контрольного упражнения на регулярность движения в условиях городского движения.

## **Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов**

## **высшей квалификации**

### **Тема 4.1. Предсезонная подготовка**

#### **Лекция**

Особенности структуры предсезонной подготовки гонщиков высшей квалификации, спортивных экипажей, профессиональных команд. УТС по ОФП и СФП в условиях среднегорья. Механизмы акклиматизации. Микроциклы: втягивающий, ударный, разгрузочный. Средства подготовки: горные лыжи, плавание, спортивные игры, ОРУ. Ездовой УТС на стационарных трассах или на временных СУ. Микроциклы: вкатывание, технический, скоростной, контрольный. Средства подготовки: мобилизационные упражнения по технике и тактике старта, разгона, торможения, прохождения поворотов; прохождение отдельных элементов и связок соревновательных трасс. Тестирование боевых транспортных средств. Контрольное прохождение СУ.

#### **Практические занятия**

Характеристика форм, средств и методов предсезонной подготовки спортсменов высшей квалификации. Особенности применения средств ОФП. Подбор видов и способов индивидуальной подготовки. Групповая подготовка на УТС. Проведение тестирования ОФП и СФП.

Особенности зимней предсезонной подготовки гонщиков. Особенности предсезонной и межсезонной, индивидуальной и общей физической подготовки гонщиков высшей квалификации. Опыт пилотов Формулы-1 и призеров чемпионатов Европы и мира в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Применение атлетической гимнастики, силовых тренажерных устройств, средств реабилитации, фармакологии.

#### **Самостоятельная работа**

Адаптация к скользкой дороге. Комплекс специальных подготовительных упражнений: квадрат, треугольник, развороты на 180 и 360 градусов передним и задним ходом, скоростной эллипс, круг в

управляемом заносе, экстренный объезд препятствий, торможение ступенчатое комбинированное, торможение боковым соскальзыванием, скоростное прохождение поворотов. "Танцы" на автомобиле (трюковое скольжение и вращение).

Систематические занятия дополнительными видами спорта. Поддержание высокой работоспособности вегетативной системы средствами циклических видов спорта. Сохранение высокого потенциала нервной системы средствами спортивных игр.

Использование экстремальных видов подготовки: парашютный спорт, гидроциклы, снегоходы.

Участие в соревнованиях в смежных видах спорта: картинг, мотокросс, автокросс, трековые гонки.

## **Тема 4.2. Предсоревновательная подготовка**

### Лекция

Цель, задачи и методы предсоревновательной подготовки.

### Практические занятия

Методика подготовки спортивного транспортного средства к соревнованиям. Подготовка кузова, ходовой части, трансмиссии, двигателя. Приведение в соответствие с требованиями КиТТ и картой омологации конструкции, средств безопасности (каркас, ремни, сидения, средства пожаротушения, средства защиты узлов и агрегатов). Подбор шин, дисков колес, моделей покрышек в зависимости с характером покрытия соревновательных трасс. Подбор шин для различных метеоусловий. Предсоревновательная настройка бортового компьютера. Тестирование транспортного средства в скоростном режиме движения.

Методика предсоревновательной штурманской подготовки. Запись и проверка скоростных стенограмм. Обработка стенограмм (выделение опасных элементов, уточнение связок, установка штурманских ориентиров и привязок, запись дополнительной цифровой информации для движения в тумане, пыли). Многократное скорочтение для запоминания текста. Запись

дополнительной информации пилота после прохождения СУ. Идеомоторная тренировка пилота при просмотре видеоматериалов прохождения СУ.

#### Самостоятельная работа

Особенности трассовой подготовки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Специфика гоночного "уикенда" в Ф-1. Проведение свободных тренировок и контрольных заездов. Специфика ознакомления с трассой в авторалли. Запись и проверка скоростных стенограмм, индивидуальное прохождение СУ, проведение контрольных тренировок. Предварительная подготовка на аналогичных трассах. Разработка тактического плана на соревнование. Подкрепление планируемого результата объемом и интенсивностью тренировочной работы. Индивидуализация скоростной работы. Преодоление "скоростного барьера".

### **Тема 4.3. Система тестирования в АиМС**

#### Практические занятия

Цель и задачи тестирования. Профессионально значимые качества. Информативность и надежность применяемых тестов, стандартизация измерительных процедур и условий проведения тестирования. Системный анализ результатов тестирования. Значение результатов тестирования в определении надежности водителя.

Знакомство с методиками тестирования. Обучение приемам использования тренажерного комплекса "Старт-99" для выполнения тестов на действия руками, ногами, взаимодействия верхних и нижних конечностей.

Обобщение и анализ данных тестирования. Использование различных математических моделей, учитывающих пол, возраст, вес, ростовые характеристики, для интерпретации данных.

Возможность применения результатов дополнительных тестов для уточнения характеристик обследуемых водителей (спортсменов).

#### Самостоятельная работа

Овладение методикой тестирования. Овладение методикой регистрации ЧСС разными способами (пальпации, акустическим способом с



использованием различных технических средств).

Протоколирование. Ведение результатов тестирований в память компьютера, адреса и маркировка информации. Анализ результатов проведенных исследований, методом математической статистики.

Разработка рекомендации для коррекции уровня профессиональной надежности.

## **Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС**

### **Тема 5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»**

#### Лекция

Ф-1 как вершина мировой системы автомобильного спорта. География Ф-1 (страны-организаторы этапов чемпионата мира и гонок серии "Большой приз", основные трассы: Адelaide (Австрия), Монте-Карло (Монако), Херес (Испания), Сузука (Япония), Хунгароринг (Венгрия), Сильверстоун (Великобритания), Феррари (Италия), Монца (Италия), Спа (Бельгия), Хокенхайм (Германия), Индианополис (США), (Малайзия) и другие трассы. Кубок конструкторов и наиболее результативные команды: Феррари, Лотус, Бребхем, Тиррелл, Уильямс, Мак-Ларен, Бенеттон, Хонда, Порше, Мазерати, Альфа Ромео, Рено. Болиды Ф-1 и их влияние на техническую революцию в автомобильной промышленности. Внедрение новых технологий, композитных материалов, компьютерных управляющих систем. Выдающиеся гонщики и их спортивный путь в Ф-1 (Ален Прост, Айртон Сенна, Найджел Менсел, Джек Стюарт, Ники Лауда, Нельсон Пике, Стирлинг Мосс, Михаэль Шумахер, Мики Хакинен и др.). Перспективы развития Ф-1.

#### Практические занятия

Особенности технического и тактического мастерства выдающихся пилотов Ф-1. Методика достижения максимального результата в квалификационных заездах (уменьшение прижимного эффекта для повышения максимальной скорости, облегчение болида за счет уменьшения

запаса топлива, движение по кратчайшему пути за счет атаки бордюров, преодоление квалификационных кругов на критической скорости, применение сверхпозднего торможения, выбор времени прохождения с учетом максимального прогрева дорожного полотна и отсутствия траффика на трассе). Составление стратегического и тактического плана на гонку (количество пит-стопов, тип покрышек, характер настроек болида, место на стартовой решетке, способы борьбы с основными соперниками, способы передачи срочной и сверхсрочной информации, оперативная работа сервисной бригады при смене колес и дозаправке автомобиля).

#### Самостоятельная работа

Характеристика Ф-1 как элитного вида спорта. История развития. Перспективы. Основные стационарные трассы. Команды-участники. Выдающиеся пилоты. Болиды и "конюшни". Структура чемпионата мира. География. Экономика Ф-1. Спорт и бизнес. Конкуренция автомобильных концернов. Реклама. Ф-1 и ТВ.

Проведение анализа видеозаписей чемпионата мира в гонках Ф-1. Характер позиционной борьбы в квалификационных заездах. Тактика команд и отдельных спортсменов. Техника и тактика старта в гонках. Прохождение отдельных поворотов, скоростных связок, секторов трассы. Тактика пит-стопов и работа сервисных бригад. Применение тактических приемов при лидировании, преследовании, блокировании, обгонах. Характерные ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Аварийные ситуации.

#### **Тема 5.2. Кубок мира по ралли-рейдам**

##### Лекция

Характеристика ралли-рейдов и отличия от классических ралли.

##### Практические занятия

Регламент. Основные этапы Кубка мира: Париж-Дакар, Тунис, Марокко, Баха-Испания, Баха-Португалия, Баха-Италия, Дубай АЭ, Австралия, Аргентина, Мастер-ралли, Шелковый путь. Короткие рейды (баха) и многодневные (марафоны). 4 категории сложности. Типы

участвующих автомобилей: Т-1 (стандартные 4x4), Т-2 (специально подготовленные), Т-3 (прототипы), Т-4 (грузовые). Конкурирующие модели автомобилей: Мицубиси, Ниссан, Тойота, Берлини, Ивеко, Мерседес, КАМАЗ. Основные модели мотоциклов: Хонда, Судзуки, Ямаха, КТМ. Выдающиеся зарубежные гонщики Ватанен А., Лартиг П., Петрансель С., Шлессер Ж., Фонтане Ж., Кинигартнер, Маньялди, Аркарон,).

#### Самостоятельная работа

Достижения российских спортсменов Нарышкин М. (авто), Нифонтов А. (мото) и других гонщиков в личном и командном зачетах.

### **Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС**

#### **Тема 6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной модели обучения**

##### Лекция

Система контраварийного обучения как способ борьбы с аварийностью. Новые подходы к реализации программы группового тренажерного обучения. Создание универсальных автодромов. Разработка насыщенных программ базовой подготовки для спортсменов и водителей всех категорий транспортных средств. Моделирование экстремальных условий и критических ситуаций. Радиообучение как способ отказа от копирования и метод индивидуализации группового обучения.

##### Практические занятия

Принципы классификации: фиксация эффективных приемов ситуационного характера, раскрытие их назначения, анализ факторов, обуславливающих назначение, стандартизация приемов и вариативность исполнения.

Ступени классификации: операции, приемы, способы и фазы выполнения. Зависимость приемов и способов от конкретных факторов: механизма воздействия, особенностей внешних условий движения.

Формирование предмета обучения как интегральной модели спортивной, прикладной или трудовой деятельности. Составление перечня

начальных, базовых и специальных навыков контраварийного применения. Разработка специализированных программ для сотрудников спецподразделений, участвующих в антитеррористической деятельности, детей, инвалидов, спортсменов разного уровня подготовки.

#### Самостоятельная работа

Система тестовых заданий для объективной оценки уровня водительского мастерства.

Обеспечение гарантированной безопасности учебного процесса средствами ТСО.

### **Тема 6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АиМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)**

#### Практические занятия

Мототриал - акробатика на земле, на воде, в воздухе. Шоу-программы в форме фристайла на мотоциклах, автомобилях, снегоходах. Трюковые элементы: сверхдальние прыжки, полеты, развороты и вращения в безопорной фазе (сальто, бочки, пируэты). Мототриал в спортивной и прикладной сфере по преодолению сложных препятствий на грани возможностей человека и машины.

#### Самостоятельная работа

Стрит-рейсинг (городские гонки без правил) как негативное проявление опасного экстрима, противоречащего ПДД. Дрег-рейсинг как элемент начальной скоростной подготовки.

### **Тема 6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС**

#### Лекция

Рекомендации по составлению оргплана, учебного плана и программы учебно-тренировочного или учебно-методического сборов.

#### Практические занятия

Определение цели и задач учебного процесса, способов реализации программного материала, педагогических технологий, контрольных заданий.

#### Самостоятельная работа

Анализ учебно-информационных видеоматериалов по подготовке студентов РГУФК, сотрудников ДПС ГИБДД, водителей боевых автомобилей ОДОН ВВ МВД РФ, спортсменов высшей квалификации, инвалидов.

### **Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства**

#### **Тема 7.1. Отличительные черты высшего мастерства**

##### Лекция

Последовательность формирования водительского мастерства (начальная подготовка, базовая подготовка, профессиональная подготовка, специализированная спортивная подготовка, подготовка по программам высшего мастерства, элитная подготовка выдающихся пилотов). Двигательный арсенал управляющих приемов начинающих водителей, непрофессиональных и профессиональных водителей, спортсменов разной квалификации.

##### Практические занятия

Особенности защитных технологий и перенос опыта спортсменов высшей квалификации в практику контраварийного вождения ТС. Ранняя специализация в технических видах спорта на примере суперпилотов «Формулы – 1».

##### Самостоятельная работа

Профессиональное мастерство как интегральный показатель деятельности водителей высшей квалификации и гонщиков. Оценка уровня спортивного мастерства в системе ЕВСК. Достижения российских спортсменов на международной арене в автомобильном и мотоциклетном спорте. Феномен спортивных достижений «Камаз-мастер», прикладное и экономическое значение достигнутых результатов. Выдающиеся зарубежные

гонщики в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (отличительные черты мастерства, динамика результатов, особенности управляющей деятельности, характеристика технических возможностей автомобилей/мотоциклов).

### **Тема 7.3. Школа картинга**

#### Практические занятия

Ознакомление с компьютерной программой обучения управлению спортивными моделями картинга на симуляторе (компакт диск Russobit. – М 204/2002, автор программы – 12-кратный чемпион мира М. Шумахер).

#### Самостоятельная работа

Виртуальное прохождение трех зачетных трасс на симуляторе и выполнение контрольных заданий первого уровня водительского мастерства.

### **Тема 7.4. Школа ралли**

#### Практические занятия

Ознакомление с компьютерной программой обучения гонкам авторалли на симуляторе Thrustmaster (компакт диск SCI – Бука, 2004, автор программы – Richard Burns, а/м Peugeot 206 WRC).

Виртуальное прохождение гоночных трасс Чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков скоростного вождения полноприводного раллийного автомобиля.

#### Самостоятельная работа

Оценка собственных возможностей и координационных способностей.

### **Тема 7.5. Школа автомобильных кольцевых гонок (АКГ)**

#### Практические занятия

Компьютерные тренажеры-симуляторы и их прикладное значение. Приобщение молодежи к миру "Формулы-1" (трассы, болиды, траектории движения, соревнований).

Использование симуляторов пилотами АКГ как дополнительных тренировочных средств. Проведение официальных чемпионатов на симуляторах.

## Самостоятельная работа

Ознакомление с компьютерной программой Need for speed – 5 (nfs-5) на автомобилях Porsche. Изучение особенностей гоночных трасс (режимы закрытый и открытый), три уровня мастерства (новичок, средний, эксперт).

Ознакомление с компьютерной программой обучения технике и тактике на болиде «Формулы 1», использование в учебном процессе компьютерного симулятора АСТ LABS (компакт диск Racing simulation – 3, Русс-бит-М, 2003).

Виртуальное прохождение гоночных трасс чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков управления болидом «Формулы 1». Построение сглаживающих траекторий. Стабилизация автомобиля при потере устойчивости и управляемости.

### **Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки**

#### **Тема 8.1. Концепция контраварийной подготовки**

##### Лекция

Традиционная система, рассчитанная на стандартные условия, должна быть дополнена разделом по контраварийной подготовке с универсальным арсеналом контраварийных действий.

##### Практические занятия

Методология:

- интегральное решение педагогических задач (теоретические, методические, технические компоненты);
- единство индивидуального и группового обучения с непосредственным контактом с преподавателем;
- проведение занятий на автодроме с ледяным покрытием;
- обучение в критических условиях при гарантированной безопасности;
- моделирование типичных критических ситуаций;
- применение кругового поточного обучения на сокращенных дистанциях для создания напряженного психологического фона;

- развитие творческих способностей для конструирования контраварийных действий.

#### Самостоятельная работа

Оценка мастерства методами тестирования и соревновательным методом. Анализ результатов тестирования методом математической статистики.

### **Тема 8.2. Методические особенности контраварийной подготовки**

#### Практические занятия

Обучение без инструктора в кабине (отказ от копирования); становление индивидуального стиля вождения; использование открытого радиоканала для расширения объема оперативной информации (учиться на чужих ошибках); использование позитивных моментов из группового и индивидуального обучения; выбор индивидуальных средств преодоления критических ситуаций; использование соревновательного метода выполнения упражнений.

Фронтальное выполнение сложных элементов с целью углубленного погружения в процессе самообучения ("сам себе тренер"); оперативная оценка качества выполнения с предпочтительной положительной стимуляцией (преодоление "комплекса неполноценности"); применение средств педагогического комфорта (доброжелательность, подчеркнутый педагогический такт, уважительное отношение к обучаемому вне зависимости от качества выполнения упражнений).

Обеспечение гарантированной безопасности при групповом обучении на льду. Четкая регламентация действий обучаемых и педагогического персонала.

Требовательность и дисциплина. Технологическое обоснование всех опасных упражнений. Регламентация учебных заданий по степени риска. Использование сверхсрочной информации по радиоканалу, сигналов опасности и орг. указаний. Распределение нумерации позывных для учеников и персонала. Обеспечение зонной и персональной опеки.



## Самостоятельная работа

Деление автодрома на зоны (рабочая, предстартовая, безопасности, демонстрации). Двойная подстраховка обучаемых при переходе границ зон. Понятие о ведущем преподавателе (общая безопасность) и преподавателях в рабочих зонах (частная безопасность при выполнении упражнений).

Организация безопасности: линейная (контроль дистанции), круговая (в зоне выполнения), тормозная (при выполнении скоростных упражнений), параллельная (при многопоточном обучении), встречная (при возможности пересечения траекторий движения), аварийная (при эвакуации застрявшего автомобиля). Организация общего канала связи (прямое управление, управление с обратной связью, согласованные действия, контроль, демонстрация, эвакуация, срочная медицинская помощь).

### **Тема 8.3. Обучение приемам активной безопасности**

#### Лекция

Анализ педагогической системы интенсивной контраварийной подготовки.

#### Практические занятия

Обучение приемам прерывистого и ступенчатого торможения. Довести частоту тормозной импульсации до 4-5 имп./с. Освоить координацию тормозных усилий, исключаящую резонанс передней подвески. Изучить способы растормаживания при неожиданной блокировке колес. Исключить грубые ошибки в первом импульсе. Освоить корректирующее руление при энергичном торможении. Познакомиться с особенностями торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Ознакомиться с технологией "газ-тормоз".

Обучение приемам разгона на скользкой дороге. Освоить управление педалью сцепления, исключаящее пробуксовку ведущих колес при трогании. Освоить координацию управления педалью акселератора для выполнения ступенчатого разгона (порционная дозировочная тяга с микропаузами для оценки разгонной динамики). Освоить технику разгона на снегу с

дозированной пробуксовкой колес и получением разгонного эффекта в фазе кратковременного уменьшения тяги. Ознакомиться с технологией применения приема "фальстарт". Сформировать способности к прогнозу динамики маневра в сложных условиях (предотвращение столкновения, пересечение траекторий, уход от преследования).

Изучить приемы маневрирования на скользкой дороге. Научить определять начальную грань потери управляемости передних колес в повороте. Научиться соизмерять величину тяги с углом поворота колес. Познакомиться с приемами разворота автомобиля за счет включения – выключения стояночного тормоза. Изучить приемы, позволяющие преодолеть поворот по траектории многогранника (дробление дуги на составляющие). Освоить технологию движения в повороте на грани бокового скольжения. Познать особенности управления автомобилем с разным типом привода.

Изучение приемов активной безопасности. Сформировать двигательные реакции на: занос малой амплитуды, глубокий занос, критический занос, ритмический занос. Освоить приемы стабилизации автомобиля при соскальзывании передней оси, боковом скольжении автомобиля, вращении.

Изучить приемы экстренного маневрирования. Экстренный объезд препятствия с применением управляемого заноса. Экстренный маневр с применением контрсмещения и контрзаноса. Экстренный маневр в сочетании с экстренным торможением. Развороты скольжением на 180° передним и задним ходом. Прохождение поворотов с упором боковой поверхности колеса и с зацепом внутренней частью покрышки.

Формирование чувства автомобиля. Чувство пробуксовки ведущих колес. Чувство блокировки при торможении. Чувство сноса передних колес. Чувство заноса разной амплитуды. Ощущение тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости, бокового увода при резких маневрах.

## Самостоятельная работа

Проведение комплекса подготовительных упражнений "квадрат" – поворот на 90° скольжением задних колес. "Треугольник" – поворот на 120° скольжением задних колес. Разворот на 180° в заносе. "Волчек" – разворот на 360-720°. "Полицейский" разворот вращением задним ходом на 180°.

Проведение комплекса основных упражнений. Демонстрация приемов: снос передней оси – выравнивание, занос – выравнивание, стабилизация при ритмическом заносе, критический занос – выравнивание. Стабилизация автомобиля при вращении.

Проведение комплекса дополнительных упражнений. "Восьмерки" – серия разворотов в заносе "Эллипс" – управление в заносе на дуге поворота. "Круг" – управляемый занос. Разворот с ходу вращением на 360°.

Проведение контрольных упражнений. Экстренный объезд препятствия. Прохождение поворота в экстремальном режиме движения. Соревнование – гонка с преследованием на один круг.

Просмотр и анализ учебного фильма "Контраварийная подготовка гонщиков".

### **Тема 8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «D», «Е»**

#### Практические занятия

Проблемы совершенствования профессионального мастерства. Прикладной характер автомобильного и мотоциклетного спорта. Передача спортсменами профессиональных знаний, умений и навыков вождения водителям народного хозяйства и Вооруженных сил. Повышение безопасности дорожного движения за счет совершенствования уровня водительского мастерства.

Задачи подготовки. Структура и организация подготовки. Индивидуальное и групповое обучение. Начальное, промежуточное и конечное определение времени выполнения контрольных заданий. Система оценочных показателей.

## Самостоятельная работа

Организация и техническое обеспечение занятий на автодроме. Индивидуальная и групповая подготовка водителей. Меры безопасности при проведении групповых занятий.

Виды подготовки. Структура основных комплексов базовой подготовки. Групповая подготовка для действий в транспортных потоках городского движения. Специальная контраварийная подготовка водителей категории "В", "С", "Д", "Е".

Конкурсы профессионального мастерства. Содержание. Организация. Практическая значимость. Хозрасчетные формы подготовки и переподготовки водительских кадров.

## **Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС**

### **Тема 9.1. Подготовка сотрудников спецслужб**

#### Практические занятия

Особенности профессиональной деятельности сотрудников спецслужб. Служебные обязанности. Система отбора. Требования к совершенствованию мастерства. Формы, средства и методы подготовки. Объективная и субъективная оценки водительского мастерства.

#### Самостоятельная работа

Изучение учебных планов и программ по повышению квалификации и переподготовки сотрудников спецслужб и спецподразделений, разработанных кафедрой ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). Ознакомление с научными отчетами специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта.

Учебно-информационные видеофильмы 9 Управления КГБ СССР, ГЦОЛИФК и НИИАТ. Специальная подготовка водителей (лимузины, охрана, сопровождение), специальная подготовка мотоциклистов «Почетный эскорт» (часть 1 – летняя, часть 2 – зимняя).

## **Тема 9.2. Особенности подготовки сотрудников спецподразделений ДПС (авто/мото)**

### **Практические занятия**

Комплекс общеразвивающих упражнений специальной направленности на неподвижном мотоцикле-тренажере. Разновидности посадки и стойки (передняя, средняя, задняя, с боковым смещением таза, амазонка, обратная посадка). Наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание конечностей, рывки руками, махи и перемахи ногами. Упражнения на координацию. Упражнения по самостраховке. Упражнения по созданию полного контакта с мотоциклом. Баланс на неподвижном мотоцикле в положении сидя на сидении и стоя на подножках.

Видеокomплекс специальной физической подготовки на мотоцикле в движении. Смена стоек и посадок. Движение в стойке на одной ноге, в амазонке, на коленях, лежа на сидении, верхом на баке, «без рук» (руки в стороны, руки за голову). Отработка профессиональных жестов полицейских (внимание – рука вверх, торможение потока справа, слева, сзади). Баланс на мотоцикле в упражнениях «медленная езда».

Видеокomплекс строевой подготовки группы мотоциклистов (4, 6, 8, 12, 24 чел.). Движение в колоннах по одному, по два, по три, по четыре. Звеньевой строй. Клин. Уступ вправо, влево. Перестроения через середину, через центр, по диагонали. Разведение и сведение колонн, смена интервалов и дистанций. Встречное движение, скрещивания, слияние и дробление группы. Движение в обход (по кругу), противоходом, змейкой, остановка в линию, колонну, уступом.

Видеокomплекс групповых упражнений для совершенствования профессионального мастерства сотрудников ДПС (мото). Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга», способов наклона корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и

дросселирования). Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным торможением). Развороты вкатыванием и скольжением. «Волчек» – разворот вращением на 360° и 720°. Синхронные маневры.

Программы подготовки зачетных практических занятий групп автомобилистов и мотоциклистов по разделу высшего водительского мастерства. Проведение показательных выступлений на смотрах, праздниках, массовых соревнованиях. Сценарный план выступлений. Композиция перестроений. Логика выступления: экспозиция, завязка, развитие действия, финал. Продолжительность упражнений (эпизодов), темы, контрастность действий, монтаж (соединение элементов в смысловую цепочку). Скоростная смена разметки.

Особенности подготовки «пилотажных групп» высшего мастерства. Демонстрация трюковых элементов. Логика скоростного движения на ограниченных площадях. Система самостраховки.

#### Самостоятельная работа

Учебно-информационные видеофильмы кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) «Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС и «Специальная подготовка мотоциклистов ДПС УГИБДД ГУВД МО».

Разработка методического обеспечения проведения УТС сотрудников ДПС ГИБДД.

Составление организационного плана подготовительных мероприятий (проект приказа, список участников и должностных лиц, расписание занятий, учебный план, планы-конспекты занятий, зачетные требования, программа зачетного занятия).

### **Тема 9.3. Подготовка водителей боевых автомобилей МО И ВВ**

#### Практические занятия

Изучение учебных планов и программ подготовки сотрудников спецподразделений на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Ознакомление с научными отчетами кафедры.

#### Самостоятельная работа

Видеосюжет учебного курса для подготовки отряда специального назначения «Витязь» на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Особенности подготовки: теоретический курс по управлению автомобилем в условиях, приближающихся к боевым действиям, курс по разделам тренажерного обучения скоростного и силового руления, курс автодромной подготовки контраварийной направленности, курс группового взаимодействия, курс боевой слаженности подразделения.

### **Тема 9.4. Базовая подготовка профессиональных водителей**

#### Практические занятия

Аварийность на дорогах России. Социальные и экономические проблемы. Статистика аварийности по вине водителей и причинно-следственные связи с низким качеством подготовки. Особенности профессиональной подготовки водителей категорий ТС «В», «С», «Д», «Е». Учебные планы, программы. Формы проведения занятий: теоретическая, тренажерная, автодромная. Объективная оценка профессионального мастерства.

Демонстрация учебно-информационных видеофильмов ГЦОЛИФК – НИИАТ Минтранса РФ: «Профессиональная подготовка водителей автобусов», «Контраварийная подготовка водителей автопоездов» (автор методики – профессор Цыганков Э.С.) Анализ видеоматериалов. Содержание учебных курсов. Результаты обучения.

#### Самостоятельная работа

Формирование чувства кузовных габаритов автомобиля. Отработка навыков дозированного торможения и остановки у препятствия передним

бампером (3 – 5 см.), задним бампером (5 – 10 см), правым передним углом (5 +5 см), левым передним углом (3+3 см). Отработка точности косвенной оценки при проезде колеи правыми и левыми колесами (поочередно и со сменой колеи по ходу движения). Формирование чувства переднего свеса автомобиля при объезде препятствия, при движении по минимальному радиусу. Формирование чувства боковых габаритов.

Формирование навыков экстренного маневрирования. Изучение технологии высшего мастерства, повышающей прижимную силу передних колес («загрузка-поворот-тяга»). Изучение композиций работы акселератором при экстренном разгоне на разных коэффициентах сцепления, при маневрировании разной степени сложности, при прохождении поворотов различного радиуса. Обучение элементам технического мастерства, повышающих безопасность при экстренном торможении, экстренных маневрах при объезде препятствий, скоростном прохождении поворотов.

Геометрия безопасного маневра. Обучение построению сглаживающей траектории с элементами фазовых действий («заход», «срезание», «распускание»).

Изучение траектории «глубокий вход» как элемента скоростного прохождения поворотов с применением различных вариантов загрузки (прекращение тяги, торможение правой или левой ногой, включение пониженных передач, комбинированное торможение с применением «перегазовки»).

Изучение траектории «свернутая» и «развернутая» спираль для создания баланса совместных операций по рулению, торможению и дросселированию. Отработка навыков построения траекторий в поворотах постоянного и переменного радиуса, при движении по ломаной траектории.

Изучение информационных видеоматериалов по базовой контраварийной подготовке водителей и спортсменов в рубрике «Уроки профессора Цыганкова Э.С.»



## **Тема 9.4. Реабилитация водителей инвалидов**

### Практические занятия

Анализ видеоматериалов по подготовке водителей-инвалидов. Подбор конкретных средств обучения применительно к характеру травм или увечий. Особенности психологической реабилитации. Дополнительные средства реабилитации (тренажеры, фиксирующие устройства, компенсационные механизмы).

### Самостоятельная работа

Ознакомление с передовым опытом НОУ «НМУ ЦВВМ», фонда реабилитации инвалидов и автоклуба "Рось" по профессиональной реабилитации водителей-инвалидов. Педагогические подходы. Средства и методы подготовки. Организация индивидуального и группового обучения.

## **Тема 9.5. Подготовка трактористов агролицеев**

### Практические занятия

Изучение инновационной программы, разработанной на кафедре ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

### Самостоятельная работа

Просмотр видеоматериалов по теме занятия. Реализация нового подхода в подготовке выпускников агролицеев для дальнейшего прохождения воинской службы в качестве водителей боевых автомобилей.

## **Тема 9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке**

### Лекция

Опыт кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта, Научно-методического учебного центра высшего водительского мастерства в подготовке педагогических кадров для регионов России.

## Практические занятия

Программы подготовки. Формы, средства и методы подготовки. Изучение педагогических технологий обучения на автомобилях с разным типом привода.

Особенности работы с сотрудниками спецслужб, профессиональными водителями, сотрудниками инофирм. Требования к эрудиции педагога, владению педагогическим мастерством, мастерством управления автомобилем. Узкая специализация в отдельных разделах контраварийного обучения. Владение компьютерными технологиями и ТСО. Экстремальное обучение и обеспечение гарантированной безопасности. Система стажировки.

## Самостоятельная работа

Система профессиональной подготовки водителей. Цель. Задачи. Учебный план. Программа. Условия проведения. Контингент обучаемых. Требования к автодромам и учебным площадкам. Разметочное оборудование. ТСО. Средства обеспечения безопасности.

Педагогические концепции построения учебных программ. Структура комплексов учебных упражнений. Формы и методы проведения индивидуальных и групповых занятий. Система оценки мастерства.

## **Раздел 10. НИР и УИРС**

### **Тема 10.1. Научно-методические проблемы в автомобильном и мотоциклетном спорте**

#### Лекции

Методология оптимизации построения траектории движения по спортивной трассе.

#### Практические занятия

Изучение и анализ внешней структуры действий лучших гонщиков при управлении спортивным транспортным средством. Современные подходы к

организации и проведению учебно - тренировочной работы.

Самостоятельная работа

Контроль уровня спортивно-технического мастерства.

### **Тема 10.2. Планирование педагогического эксперимента**

Практические занятия

Методика проведения эксперимента. Выбор валидных характеристик.

Представительность выборки. Равенство прочих условий в экспериментальной и контрольной группах.

Самостоятельная работа

Математические модели для оценки достоверности различий.

### **Тема 10.3. Методология проведения эксперимента в автомобильном и мотоциклетном спорте**

Практические занятия

Определение предмета и объекта исследования. Подбор методов исследования, овладение их применением. Разработка протокола предстоящих исследований. Планирование и разработка графика проведения контрольных замеров.

Самостоятельная работа

Формирование подхода к планированию и написанию главы выпускной квалификационной работы "Методы исследования".

### **Тема 10.4. Проведение анализа литературных источников**

Практические занятия

Изучение литературных источников, относящихся по тематике к подготовке водителей автомобиля, мотоцикла, квадроцикла, снегохода.

Самостоятельная работа

Просмотр научных и научно-популярных работ по подготовке автогонщиков, мотогонщиков, изданных в России и за рубежом.

## **XV. Примерный перечень вопросов для студентов к зачету по итогам пятого семестра ОФО**

1. Влияют ли морфологические особенности водителя (длина рук, ног, туловища) на характеристики посадки?
2. Какое положение головы водителя вы выберете при движении на высокой скорости или при низком коэффициенте сцепления?
3. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
4. При скоростном вращении рулевого колеса двумя руками, например, вправо, как распределяется роль рук?
5. При круговом вращении рулевого колеса одной рукой, где следует выполнить перехват?
6. При круговом вращении рулевого колеса на легковом автомобиле какой прием следует применить для перехвата?
7. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?
8. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержать при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
9. Как правильно удержать рулевое колесо при движении на высокой скорости?
2. При маневрировании задним ходом на легковом автомобиле, в какую сторону следует развернуть корпус?
3. При маневрировании задним ходом в развернутой посадке, какой способ руления следует применить?
4. Какой способ будет самым эффективным при экстренном торможении на скользкой дороге (МКПП)?
5. В каких ситуациях следует применять экстренное прерывистое торможение?

6. В каких ситуациях на скользкой дороге следует применить экстренное прерывистое торможение?
7. На каких типах автомобилей торможение левой ногой поможет улучшить управляемость в сложных условиях скользкой дороги?
8. Как ускорить время стартовой реакции при экстренном трогании на сигнал светофора (при переключении с красного сигнала на зеленый)?
9. Какая траектория прохождения поворота в скоростном режиме менее опасна?
10. Как поступить, когда не удастся полностью погасить скорость перед поворотом?
11. Чем отличается сложный поворот от простого?
12. Какие действия водителя провоцируют перерастания критической ситуации занос задней оси в ритмический занос?
13. Какие действия водителя уменьшат возможность возникновения заноса или серии ритмического раскачивания задней оси при экстренном торможении на скользкой дороге?
14. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
15. Какой тип автомобилей подвержен рысканью при скоростном движении задним ходом?
16. При выполнении скоростного разворота задним ходом (полицейский разворот) какие действия провоцируют опрокидывание автомобиля?

#### **XVI. Примерный перечень вопросов экзамена по итогам шестого семестра ОФО**

1. Обучение технике прохождения поворотов. Плавный и резкий вход в поворот с загрузкой управляющих колес. Выведение на сглаживающую траекторию в фазах: подход, вход, срезание, выход. Поточное обучение в поворотах 5 и 6 категорий. Демонстрация способов прохождения вкатыванием и с заносом задней оси. Лидирование группы. Расстановка

разметки и ориентиров. Организация безопасности при скоростном прохождении поворотов.

2. Обучение приемам экстренного и аварийного торможения.
3. Трехуровневая структура: стандартные приемы (плавное торможение двигателем, интенсивные (импульсивные, «газ-тормоз», резкое). Экстремальные (боковым соскальзыванием, заносом, вращением, стояночным тормозом в повороте). Индивидуальное и групповое многопоточное выполнение. Применение ТСО (видеосъемка, радиосвязь). Доведение частоты импульсации на педали тормоза до 4-8 импульсов в сек.
4. Педагогические особенности группового обучения. Движение в колоннах, строях: уступ, клин, звенья, эскорт. Одновременные маневры с разворотом на 180°, на 360°. Поточное маневрирование за лидером. Остановка по команде в колонне автомобилей/мотоциклов. Проведение групповых показательных выступлений. Графическое изображение перестроений. Методика выполнения. Меры безопасности.
5. Обучение в экстремальных условиях. Проведение занятий на ледовом и скоростном автодромах, на опасных элементах учебных и соревновательных трасс. Последовательное усложнение заданий. Предварительное изучение контраварийных действий. Комплексы упражнений по стабилизации автомобиля/мотоцикла при потере устойчивости и управляемости. Скоростной режим как фактор регуляции уровня стресса. Меры обеспечения безопасности. Экстренная медицинская помощь.
6. Особенности контраварийного обучения. Обучение без инструктора (отказ от копирования). Использование радиоканала для срочной и сверхсрочной информации. Фронтальный, поточный и круговой метод обучения. Регламентация учебных заданий по степени риска. Тренажерная и автодромная подготовка. Обеспечение гарантированной безопасности. Зонная и персональная оценка обучаемых педагогическим

персоналом. Показ, лидирование, самостоятельное выполнение учебных заданий. Система контрольных упражнений.

7. Обучение приемам активной безопасности. Формирование двигательных реакций на однонаправленный занос и ритмический занос. Освоение приемов по стабилизации автомобиля при сносе передней оси, боковом скольжении, вращении. Изучение приемов интенсивного торможения. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости. Комплекс подготовительных упражнений на льду.
8. Методика преподавания тренажерного курса. Последовательность обучения. Демонстрация приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Оценка выполнения методами тестирования. Анализ типичных ошибок. ЧСС как индикатор нагрузки. Обучение приемам скоростного руления. Имитация контраварийных действий.
9. Особенности психологической подготовки. Регуляция психологической напряженности (предстартовых состояний, преодоление стресса, поддержание работоспособности в соревновательных условиях). Волевая подготовка (установка на количество и качество выполняемой работы, преодоление трудностей, достижение результата). Идеомоторная тренировка (запоминание трасс, мысленное воспроизведение управляющих действий). Совершенствование двигательных реакций. Преодоление «скоростного барьера». Прогнозирование критических ситуаций.
10. Основные виды подготовки гонщика: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, инженерно-техническая, комплексная. Значимость каждого вида в общей структуре многолетней подготовки: на начальном этапе, на этапе спортивного совершенствования, системы высшего мастерства. Специфика инженерно-технической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.

11. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, не связанных этапов: макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Особенности предсоревновательной подготовки и ее микроциклы: вкатывание (запоминание трассы), технический (отработка элементов и связок), скоростной (повышение максимальной скорости), контрольный (оценка функциональной кондиции пилота и качества подготовки автомобиля/мотоцикла).
12. Современная концепция тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.
13. Методика формирования у гонщиков «чувства колес» (пробуксовка ведущих колес, блокировка при торможении, сила сцепления колес с дорогой).
14. Реализация основных принципов спортивной педагогики при подготовке гонщиков.
15. Методика обучения приемам импульсного торможения (прерывистое и ступенчатое).
16. Роль и место физических упражнений в процессе подготовки автогонщиков и мотогонщиков.
17. Формирование чувства сноса передних и заноса задних колес.
18. Значение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений в формировании модели соревновательных действий.
19. Формы и методы обучения приемам активной безопасности гонщика.
20. Единство во времени разных сторон подготовки гонщиков: спортивной, технической, тактической и психологической.
21. Формирование у спортсменов «чувств» тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости автомобиля, бокового увода при резких маневрах.
22. Характеристика метода строгой регламентации в подготовке автогонщиков.



23. Концепция контраварийной подготовки автогонщиков.
24. Существо и особенности применения соревновательного метода при подготовке автоспортсменов.
25. Методика обучения приемам маневрирования на скользкой дороге.
26. Сочетанное применение методов спортивной тренировки в подготовке автогонщиков.
27. Определение и характеристика зон безопасности на спортивных трассах.
28. Внетренировочные методы подготовки спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
29. Характеристика «зоны относительной безопасности» в автомобильном и мотоциклетном спорте.
30. Учет суточной динамики работоспособности спортсменов при планировании нагрузки (циркадные ритмы).
31. Правила поведения гонщика на трассе, лицензирование спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте.
32. Характеристика «идеального» гонщика по уровню развития физических качеств.
33. Критерии и условия индивидуальной безопасности спортсменов в кольцевых гонках.
34. Структура и содержание многолетней подготовки гонщиков.
35. Существо понятий активная и пассивная безопасность гонщика.
36. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки авто- и мотогогонщиков.
37. Виды и назначение спортивных лицензий.
38. Цель и задачи инженерно-технической подготовки гонщиков.
39. Основные параметры и содержание плана безопасности при проведении спортивных соревнований.
40. Особенности формирования специальных физических качеств гонщиков.
41. Формы и методы планирования учебно-тренировочной работы в автомобильном и мотоциклетном спорте.

42. Значение и необходимый уровень развития координационных способностей при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
43. Урочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса.
44. Характеристика эффективности применения современных тренажеров для формирования способности к адекватным действиям в сложных ситуациях.
45. Требования к планированию учебно-тренировочного процесса в автотоспорте.
46. Вариативность применения методов отдельного и комплексного выполнения отдельных элементов (старт и разгон, прохождение поворотов и других сложных участков).
47. Типовые программы для юношеских школ (начальная подготовка, базовый и продвинутый курс, спортивное совершенство).
48. Возможность непосредственного применения умений и навыков, полученных при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом, в интересах общества.
49. Спортивно-тренировочная и воспитательная работа в переходный период.
50. Особенности применения тренажеров для развития координационных способностей спортсменов.
51. Автомобильное и мотоциклетное многоборье как наиболее общественно значимые подвиды автотоспорта.
52. Методика подготовки гонщиков скоростных видов автотоспорта.
53. Особенности техники безопасности при проведении занятий в комплексных видах спорта, предусматривающих стрелковую подготовку.
54. Методы, организация и контроль учебно-тренировочной работы.
55. Автомобильный и мотоциклетный туризм как форма совершенствования мастерства и повышения культуры поведения водителей на дороге.
56. Особенности планирования учебно-тренировочной нагрузки для

спортсменов и команд высокой квалификации.

57. Организация дополнительных состязаний и культурного досуга участников туристических слетов.
58. Особенности работы физиологических систем организма при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
59. Организация и проведение конкурсов профессионального мастерства среди водителей транспортных средств.
60. Физиолого-психологический контроль функционального состояния организма гонщиков.
61. Прикладные формы автоспорта как основа для формирования гармонично развитого члена общества.

**XVII. Структура и содержание дисциплины четвёртого года  
обучения (7-й и 8-й семестры)**

*Общая трудоемкость - 9,5 з.е. или 342 ч.*

*Ауд. - 180ч. (36ч. - лек., 144ч. - пр.), СРС – 153ч., экз. – 9 ч.*

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Аудиторные занятия			Внеаудиторная работа	Итого		
			Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации</b>	7	1-3	14	34		32	84		
Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			2	2		2	6	Опрос	
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России			2	2		2	6	Опрос	
Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте			2	2		2	6	Опрос	
Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного				2		4	6	Опрос	

партнерства в сфере физической культуры и спорта								
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли			2	2		2	6	Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли				2		2	4	Опрос
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли			2	2		2	6	Опрос
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений			2	4		2	8	Опрос
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта			2	4		2	8	Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли				2		2	4	Опрос
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте				2		2	4	Семинар
Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли				2		2	4	Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России				2		2	4	Семинар
Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне				2		2	4	Опрос
Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта				2		2	4	Реферат
<b>Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта</b>	<b>7</b>	<b>4-6</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		<b>26</b>	<b>50</b>	
Тема 2.1. Классификация спортивных организаций			2			2	4	Опрос

Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций				2		2	4	Семинар
Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций				2		2	4	Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка			2	2		2	6	Семинар
Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией				2		2	4	Опрос
Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации				2		2	4	Контрольная работа
Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций				2		2	4	Контрольная работа
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации				2		2	4	Ролевая игра
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций				2		2	4	Контрольная работа
Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях				2		2	4	Семинар
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)				2		2	4	Семинар
Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций				2		2	4	Контрольная работа
Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации				2		2	4	Реферат
<b>Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта</b>	<b>7</b>	<b>7-9</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	<b>34</b>	

Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг				2		2	4	Опрос
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг				2		2	4	Контрольная работа
Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги				2			2	Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю				2		2	4	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	4	Семинар
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе				2		2	4	Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг				2		2	4	Реферат
<b>Всего за 7 семестр</b>			<b>18</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	<b>162</b>	
<b>Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта</b>	<b>7</b>	<b>10-11</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		<b>32</b>	<b>46</b>	
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий				2		4	6	Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов				2		4	6	Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований				2		4	6	Контрольная работа
Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий			4	2		4	10	Контрольная работа

Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий				2		4	6	Контрольная работа
Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации				2		4	6	Опрос
Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий			2	2		6	10	Контрольная работа
Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий				2		2	4	Реферат
<b>Раздел 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование</b>	<b>7</b>	<b>17-19</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	
Тема 1.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта				2			2	Опрос
Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта				2			2	Опрос
Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)			2	2		4	8	Контрольная работа
Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)				2			2	Реферат
Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)				2			2	Опрос
Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)				2			2	Ролевая игра
Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)				2			2	Реферат



<b>Раздел 6. Проектный менеджмент в избранном виде спорта</b>	<b>7</b>	<b>12-16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		<b>20</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 6.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли</b>								Семинар
6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте			4	4		4	12	
6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте			2	2		4	8	
6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте				2		4	6	
6.1.4. Стандарты управления проектами				2		4	6	
6.1.5. Жизненный цикл проекта						4	4	
<b>Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта</b>				<b>20</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	Презентация общего плана проекта
6.2.1. Генерация идеи проекта				2		4	6	
6.2.2. Формирование целей проекта				2			2	
6.2.3. Разработка концепции проекта				2		4	6	
6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта				2			2	
6.2.5. Технико-экономическое обоснование проекта				2			2	
6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта				2		4	6	
6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта				2			2	
6.2.8. План реализации проекта				2			2	
6.2.9. Подготовка презентации и представление проекта				2			2	
6.2.10. Защита проекта				2			2	

Тема 6.3. <b>Управление реализацией проекта</b>			<b>4</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>26</b>	Презентация финансовой стоимости проекта
6.3.1. Управление расписанием проекта			4	2		4	10	
6.3.2. Управление стоимостью проекта				2			2	
6.3.3. Управление качеством проекта				2		4	6	
6.3.4. Управление рисками проекта						4	4	
6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление				2			2	
6.3.6. Окончание проекта				2			2	
6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта				2			2	Защита проекта
<b>Экзамен</b>					<b>9</b>		<b>9</b>	
<b>Итого за 8 семестр</b>			<b>18</b>	<b>72</b>		<b>81</b>	<b>171</b>	
<b>Раздел 7. НИР и УИРС</b>	<b>8</b>							
7.1. Подготовка выпускной квалификационной работы			6					
7.2. Предзащита ВКР на кафедре						4		Апробация ВКР
<b>Итого за год</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>153</b>	<b>342</b>	

## **XVIII. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС**

### **Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации**

#### **Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне**

##### Лекция

Государственные органы управления физической культурой и спортом в РФ.  
Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту.  
Министерство спорта РФ.

##### Практические занятия

Профильные комитеты Государственной Думы и Федерального собрания, Общественной палаты.

##### Самостоятельная работа

Общественные органы управления физической культурой и спортом.  
Национальный Олимпийский комитет. Федерации по видам спорта.  
Масштабирование органов

#### **Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России**

##### Лекция

Стратегия развития физической культурой и спортом в РФ до 2020 года и ее основные положения.

##### Самостоятельная работа

Стратегические документы развития спорта в субъектах РФ и видов спорта.

#### **Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте**

##### Лекция

Государственные организации, бюджетные и казенные учреждения.

#### Практические занятия

Некоммерческие организации. Спортивные федерации и клубы.  
Некоммерческие партнерства и ассоциации в спортивной отрасли.

#### Самостоятельная работа

Акционерные общества и индивидуальное предпринимательство в сфере спорта.

### **Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта**

#### Практические занятия

Основные формы государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта.

#### Самостоятельная работа

Взаимодействие государственного, общественного и коммерческого секторов в целях развития спорта.

### **Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли**

#### Лекция

Федеральное законодательство в области физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

#### Практические занятия

Избранные главы Трудового кодекса. ФЗ «Об общественных объединениях».

#### Самостоятельная работа

ФЗ «О некоммерческих организациях». Основные положения.

### **Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли**

#### Практические занятия

Целевые программы развития. Налоговые льготы для предприятий спортивной отрасли. Целевая программа развития физической культуры и спорта в РФ и ее реализация.

#### Самостоятельная работа

Целевые программы на региональном и местном уровне.

## **Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли**

### Лекция

Понятия и принципы управленческой деятельности в спортивной отрасли.

### Практические занятия

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта.

### Самостоятельная работа

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта в условиях наличия в стране двух и более общероссийских общественных организаций по избранному виду спорта.

## **Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений**

### Лекция

Совершенствование подготовки спортсменов на этапах отбора, профессионализации и подготовки к ответственным соревнованиям.

### Практические занятия

Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов.

### Самостоятельная работа

Управление спортивной подготовкой на этапе высшего спортивного мастерства.

## **Тема 1.9. Управление развитием массового спорта**

### Лекция

Создание условий для занятий физической культурой и спортом в регионе. Финансирование отрасли.

### Практические занятия

Развитие инфраструктуры и строительство временных и постоянных спортивных сооружений для проведения соревнований по избранному виду спорта.

#### Самостоятельная работа

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров.  
Организация спортивно-массовых мероприятий.

#### **Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли**

##### Практические занятия

Основные организационно-правовые формы коммерческих организаций.  
Коммерческая деятельность в спорте.

##### Самостоятельная работа

Программы развития малого предпринимательства в спортивной отрасли.  
Основные направления деятельности в спортивной отрасли.

#### **Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте**

##### Практические занятия

Основные принципы программно-целевого планирования.

##### Самостоятельная работа

Примеры целевых программ развития видов спорта и спортивной отрасли в регионах РФ. Целевая программа развития спортивной организации.

#### **Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли**

##### Практические занятия

Циклы развития спортивной отрасли. Эволюция государственных органов управления спортивной отраслью. Рост финансирования спортивной отрасли.

##### Самостоятельная работа

Реализация целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

#### **Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России**

##### Практические занятия

Оценка количества занимающихся видом спорта и его популярности.

##### Самостоятельная работа

Перспективный расчет уровня развития вида спорта на период.

## **Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне**

### Практические занятия

Реальная оценка внешних и внутренних факторов развития вида спорта. Разработка мер по развитию вида спорта на федеральном, региональном и местном уровнях.

### Самостоятельная работа

Роль спортивной федерации в реализации целевых программ.

## **Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта**

### Лекция

Основные направления прикладного применения навыков вида спорта. Военно-спортивные и служебно-прикладные номинации.

### Практические занятия

Профессионально-прикладные дисциплины мотоциклетного спорта.

### Самостоятельная работа

Мотоциклетное многоборье, авто ралли, рейды марафоны как инструмент подготовки высококлассных военных водителей для Вооруженных сил РФ, водителей для МЧС, МВД, ФСБ.

## **Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта**

### **Тема 2.1. Классификация спортивных организаций**

#### Лекция

Спортивные секции, кружки, клубы, школы, другие общества и организации по автомобильному и мотоциклетному спорту, работающие в стране под управлением общественных кадров

#### Самостоятельная работа

Автомобильные и мотоциклетные федерации, союзы, объединения, лиги, комиссии, комитеты и т.п.

## **Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций**

### Самостоятельная работа

Государственные, общественные и некоммерческие организации различных форм собственности.

## **Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций**

### Практические занятия

Основные положения законодательства в отношении спортивных организаций.

### Самостоятельная работа

Основные положения ФЗ «Об общественных организациях», ФЗ «Об акционерных обществах», ФЗ «Об автономных учреждениях».

## **Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка**

### Лекция

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров для избранного вида спорта.

### Практические занятия

ФЗ «Об образовании» и его применение в спортивной отрасли.

### Самостоятельная работа

Основные категории специалистов, их профессиональная характеристика и должностные обязанности.

## **Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией**

### Практические занятия

Характеристика требований, предъявляемых к формулировке целей.

### Самостоятельная работа

Планирование работы спортивной организации.



## **Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации**

### Практические занятия

Сбор и анализ информации. Консультации и анализ информации. Формирование альтернатив.

### Самостоятельная работа

Критерии наилучшего выбора из множества альтернатив. Подготовка управленческого решения. Реализация управленческого решения.

## **Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций**

### Практические занятия

Финансовое и хозяйственное планирование на отчетный период.

### Самостоятельная работа

Текущая финансово-хозяйственная деятельность спортивной организации.

## **Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации**

### Практические занятия

Понятие и природа конфликта. Конфликтующие стороны и их характеристики.

### Самостоятельная работа

Методы обнаружения конфликта и управления им.

## **Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций**

### Практические занятия

Понятие риска. Природа рисков событий. Классификация рисков. Меры предотвращения рисков.

### Самостоятельная работа

Управление рисками в спортивных организациях.

## **Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях**

### Практические занятия

Понятие кризиса. Признаки кризиса на предприятии спортивной отрасли.

### Самостоятельная работа

Оценка кризиса. Концепция антикризисного управления.

### **Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)**

#### Практические занятия

Структура и функции спортивной организации в зависимости от организационно-правовой формы. Особенности деятельности государственных и муниципальных спортивных организаций.

### Самостоятельная работа

Нормативно-правовое обеспечение деятельности ДЮСШ и СДЮСШОР. Требования при работе с детьми.

### **Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций**

#### Практические занятия

Сущность и содержание маркетинга в спорте.

Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Инструментарий маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Реклама и PR в сфере физической культуры и спорта.

Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии.

Управление спортивными брендами.

### Самостоятельная работа

Имидж как часть спортивного маркетинга. Поведение потребителей на рынке спортивных товаров и услуг.

Сегментация и позиционирование в спорте.

### **Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации**

#### Практические занятия

Полное, своевременное и результативное выполнение возложенных обязанностей и полномочий.

Соблюдение правил внутреннего распорядка и трудовой дисциплины, порядка обращения со служебной документацией в муниципалитете.

#### Самостоятельная работа

Обеспечение сохранности и поддержание в надлежащем состоянии закрепленного оборудования и имущества.

Соблюдение правил пожарной безопасности, производственной санитарии и техники безопасности.

### **Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта**

#### **Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг**

##### Практические занятия

- обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний, в избранной спортивной дисциплине;
- педагогическое воздействие, направленное на развитие и совершенствование двигательных способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности, в области которой ведется подготовка.

##### Самостоятельная работа

- педагогическое воздействие, направленное на компенсацию у потребителя услуг недостающих компонентов тактической, технической, физической и др. видов готовности к потреблению услуги;
- организацию комплексного контроля за уровнем разносторонней подготовленности и состоянием здоровья потребителя услуг;
- консультативную помощь по различным направлениям построения и содержания учебно-тренировочного процесса.

## **Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг**

### **Практические занятия**

Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия.

### **Самостоятельная работа**

Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников. Возрастные и социальные категории и группы, составы команд, перечень требований по медицинскому допуску. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.

## **Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги**

### **Практические занятия**

Лица, занимающиеся физкультурно-оздоровительной и спортивно-педагогической работой и имеющие установленную законодательством спортивную и профессиональную квалификацию.

## **Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю**

### **Практические занятия**

Требования безопасности и санитарии, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре и спортивному инвентарю.

Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-02).

Стандарты спортивного инвентаря.

Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Требования к открытым спортивным площадкам.

### **Самостоятельная работа**

Состояние охраны труда в спортивном зале. Наличие инструкций по охране труда. Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.

Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.

### **Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг**

#### **Практические занятия**

Рынок спортивно – оздоровительных услуг и его основные характеристики.

Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.

Основные понятия фитнес-индустрии.

Рынок спортивно-оздоровительных услуг России: специфика, проблемы, тенденции.

Обзор рынка оздоровительных и спортивных услуг.

#### **Самостоятельная работа**

Разработка стратегии вывода новой фирмы на рынок спортивно оздоровительных услуг.

### **Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы**

#### **Практические занятия**

Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера (инструктора).

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.

Внеурочные занятия: теоретические, практические, самостоятельные занятия.

Педагогическая и организационная практика.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

#### Самостоятельная работа

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание для самостоятельных занятий. План проведения наблюдений в соревнованиях.

### **Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе**

#### Практические занятия

Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.

#### Самостоятельная работа

Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, и правила соревнований по видам спорта.

### **Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность качество оказания спортивно-оздоровительных услуг**

#### Практические занятия

Руководство и непосредственная ответственность по проведению тренировок соревнований.

Несчастные случаи в спорте.

Должностные инструкции и их соблюдение.

#### Самостоятельная работа

Статьи УК РФ «Халатность», «Причинение вреда здоровью по неосторожности».

### **Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта**

## **Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий**

### Практические занятия

Спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм;

Спортивные праздники;

Спортивно-зрелищные вечера и концерты;

Встречи с выдающимися спортсменами.

### Самостоятельная работа

Показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений.

Учебно-тренировочные сборы (УТС).

## **Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов**

### Практические занятия

Цель, задачи и место проведения УТС. Положение об УТС. Организационные компоненты УТС.

### Самостоятельная работа

Составление сметы УТС. Составление итогового отчета.

## **Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований**

### Практические занятия

Причины и обоснование проведения физкультурно-спортивного мероприятия - решение организатора спортивного мероприятия. Цели и задачи проведения физкультурного мероприятия.

### Самостоятельная работа

Разработка и утверждение положения о спортивном мероприятии.

Взаимодействие организаторов с государственными органами и СМИ.

## **Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий**

### Лекция

Цели и задачи проведения физкультурно-массового мероприятия.

### Практические занятия

Разработка и утверждение Программы спортивно-массового мероприятия.

Самостоятельная работа

План проведения спортивно-массового мероприятия.

#### **Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий**

Практические занятия

Бюджет спортивного мероприятия. Источники финансирования мероприятия. Методика работы со спонсорами. Стартовые взносы.

Самостоятельная работа

Расходы по организации, проведению и награждению.

#### **Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации**

Практические занятия

План освещения спортивного мероприятия в СМИ.

Самостоятельная работа

Взаимодействие с различными видами СМИ: газеты, журналы, телевидение, интернет.

#### **Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий**

Лекция

Составление плана безопасности мероприятия и его согласование.

Медицинское сопровождение мероприятий.

Практические занятия

Действия организаторов при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях.

Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка.

Самостоятельная работа

Страхование участников.

#### **Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий**

Практические занятия



Ответственность за причиненный вред участникам мероприятия.

#### Самостоятельная работа

Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.

### **Раздел 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование**

#### **Тема 5.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта**

##### Практические занятия

Изучение запросов рынка труда.

Мониторинг качества профессионального образования.

Анализ содержания учебных программ.

Анализ тенденций развития сферы физической культуры и спорта;

Разработка моделей специалиста.

Построение системы управления качеством профессионального образования в сфере физической культуры и спорта с учетом требований рынка труда.

#### **Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта**

##### Практические занятия

Компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту содержит:

- социально-личностную компетенцию (характеризует общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность);
- общенаучную компетенцию (профессионально ориентирована на все основные группы направлений подготовки; связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, определяет фундаментальность образования);

- общепрофессиональную компетенцию (обеспечивает готовность к решению общепрофессиональных задач - той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием);
- специальную компетенцию (обеспечивают привязку подготовки специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда; предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям);
- экономическую и организационно-управленческую компетенцию (относятся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества).

### **Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)**

#### Лекция

Знания в области делопроизводства, теории целеполагания, основ организации физкультурно-спортивных мероприятий.

#### Практические занятия

Умения планировать деятельность (собственную, подчиненных, команды), планировать систему соревнования, выстраивать иерархию целей организации и определять необходимые для ее достижения ресурсы; оформлять управленческие решения в адекватной форме.

#### Самостоятельная работа

*Навыки владения* методами планирования деятельности организации, анализа состояния внешней и внутренней среды, проведения маркетинговых исследований.

### **Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)**

#### Практические занятия

*Знания* в области теории научной организации труда, психологии подбора и расстановки персонала.

*Умения* в области распределения производственных и непроизводственных ресурсов организации, делегирования полномочий, сбора и анализа информации о состоянии внутренней и внешней среды организации.

*Навыки владения* методами оптимизации труда и приемами контроля деятельности.

### **Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)**

#### Практические занятия

*Знания* в области теории решений и способов подбора критериев оценки решений, владение технологией (алгоритмом) принятия управленческих решений, знаний и умений в области организации и регулирования спонсорских отношений, осведомленности о существующих в сфере управления физической культурой и спортом проблемах и способах их решения.

*Умения* по организации и руководству проведением соревнований, созданию позитивного имиджа спортсменам и организациям, разработке и обеспечению заключения контрактов о спортивной деятельности.

*Навыки* разработки управленческих решений, оценки их эффективности.

### **Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)**

#### Практические занятия

*Знания* в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой.

*Умения* выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных.

*Навыки владения* методами стимулирования деятельности и мотивационного воздействия, приемами управления персоналом.

## **Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)**

### **Практические занятия**

*Знания* в области психологии личности и группы, группового поведения, конфликтологии, социологии (теории общественных отношений).

*Умения* предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями, организовывать связи со СМИ.

## **Раздел 6. Проектный менеджмент в избранном виде спорта**

### **Тема 6.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли**

#### ***6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте***

##### **Лекция**

Современное состояние управления проектами в России; Понятие проекта, классификация проектов; Проекты, бизнес-процессы: отличительные особенности

##### **Практические занятия**

Программы и проекты. Стандарты управления проектами. Проекты в сфере спорта.

##### **Самостоятельная работа**

Особенности проектов в области прикладных видов, спорта и экстремальной деятельности; Знания и навыки менеджеров проекта.

#### ***6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте***

##### **Лекция**

Фазы и жизненный цикл проекта. Проект - как механизм решения проблемы.

##### **Практические занятия**

Выбор проблемы для инициации проектов. Логико-структурный подход (ЛСП). Анализ проблемного поля.

## Самостоятельная работа

Анализ окружения проекта. Критерии отбора проектов. Управление рисками на стадии инициации: риск и доходность. Цели проекта (ЗМАКТ-анализ) и критерии успеха-неудач. Причины неуспешных проектов.

### **6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте**

#### Практические занятия

Документы проекта, Устав проекта.

#### Самостоятельная работа

Содержание проекта.

### **6.1.4. Стандарты управления проектами**

#### Практические занятия

Международный стандарт управления проектами ISO 21500:2012.

#### Самостоятельная работа

Процедуры управления проектом по традиционной методологии. *Методология PMI*, сформулированная в виде стандарта PMBOK.

### **6.1.5. Жизненный цикл проекта**

#### Самостоятельная работа

Фазы и этапы развития проекта.

## **Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта**

### **6.2.1. Генерация идеи проекта**

#### Практические занятия

Выбор и инициация учебного проекта в области прикладных видов спорта.

#### Самостоятельная работа

Разработка Устава учебного проекта и содержания проекта.

### **6.2.2. Формирование целей проекта**

#### Практические занятия

Анализ проблемы и формирование целей собственного проекта

### **6.2.3. Разработка концепции проекта**

### Практические занятия

От дерева проблем - к дереву работ; структуры проекта; иерархическая структура работ. Распределение работ между членами рабочей группы; Матрица ответственности; Календарный план; Распределение ресурсов;

### Самостоятельная работа

Последовательность работ типового учебного проекта; Диаграммы Ганта.

#### **6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта**

### Практические занятия

Определение среды проекта. Определение факторов способствующих и препятствующих реализации проекта.

#### **6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта**

### Практические занятия

Ресурсы проекта; Оценка трудоемкости работ; Принципы оптимизации по ресурсам; Бюджетирование проекта.

#### **6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта**

### Практические занятия

Уровень достижения целей проекта. Экономический критерий. Критерий сроков.

### Самостоятельная работа

Интегральные критерии эффективности и успешности реализации проекта.

#### **6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта**

### Практические занятия

Финансирование из внутренних источников.

Финансирование из привлеченных средств.

Финансирование из заемных средств.

Смешанное (комплексное, комбинированное) финансирование.

Реинвестирование прибыли.

#### **6.2.8. План реализации проекта**

### Практические занятия

Разработка иерархической структуры работ Календарного плана работ и матрицы ответственности собственного проекта.

### ***6.2.9. Подготовка презентации и представление проекта***

Практические занятия

Разработка презентации учебного проекта и рекламной компании учебного проекта.

### ***6.2.10. Защита проекта***

Практические занятия

Порядок представления на защиту и процесс защиты проекта. Возвращение проекта на доработку. Критерии оценивания проекта. Презентация и защита собственных проектов.

## **Тема 6.3. Управление реализацией проекта**

### ***6.3.1. Управление расписанием проекта***

*Лекция*

Проблемы реализации проектов. Технология ведения проекта.

Практические занятия

План коммуникаций. Разработка плана коммуникаций.

Самостоятельная работа

Роль и компетенции менеджера проекта.

### ***6.3.2. Управление стоимостью проекта***

Практические занятия

Подготовка и проработка стоимостных решений по этапам и компонентам проекта.

### ***6.3.3. Управление качеством проекта***

Практические занятия

Критерии качества выполнения проекта. Управление качеством на базе стандартов ISO 9000-2000.

Самостоятельная работа

Надзор за качеством работ по проекту.

#### **6.3.4. Управление рисками проекта**

Самостоятельная работа

Анализ и идентификация рисков проекта. Бюджетные и временные риски.

#### **6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление**

Практические занятия

Реализация рисков проекта. Основные разновидности кризисных ситуаций в процессе реализации проекта.

#### **6.3.6. Окончание проекта**

Практические занятия

Подходы к мотивации участников; Маркетинг проекта: технологии презентации; Разработка рекламной компании; Завершение проекта: разбор полетов.

#### **6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта**

Практические занятия

Критерии успеха-неудачи. Анализ эффективности выполненных работ. Составление отчета по проекту. Извлечение уроков.

### **XIX. Образовательные технологии**

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кроме этого в рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных организаций, государственных и общественных учреждений, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий,



проводимых в интерактивных формах, в целом в учебном процессе составит не менее 20% аудиторных занятий.

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

На занятиях лекционного типа закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

Практические занятия, включая семинарские, методические, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта в России как эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимают особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий,

решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на аудиторных занятиях (не более 10% аудиторного времени).

## **XX. Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Виды контроля и отчетности студентов дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью зачётно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Изучение курса завершается зачетами в каждом нечетном семестре (1, 3, 5, 7, 9) и сдачей экзаменов во всех четных семестрах (2, 4, 6, 8, 10), т.е. в конце каждого года обучения.

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2	3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

**Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом**

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	Незачёт	зачёт			
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется балльная система контроля качества обучения.

Наряду с этим по изучаемой дисциплине студенты защищают курсовую работу в 6-м семестре и выпускную квалификационную работу при итоговой Государственной аттестации. Курсовую и выпускную квалификационную работы выполняют на актуальные в АиМС темы, они должны носить творческий, исследовательский, по возможности, экспериментальный характер.

**Текущий контроль успеваемости** представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства

соревнований;

- контроль этапов выполнения курсовой и выпускной квалификационной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формами промежуточной аттестации являются – зачет, экзамен, курсовая работа, апробация ВКР.

Для определения уровня сформированности компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются - стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием, рейтинговая оценка и портфолио.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, темы рефератов и курсовых работ указаны в восьмом разделе.

## **XXI. План-задание**

### **по самостоятельной подготовке студентов третьего курса**

Раздел подготовки	Содержание
<b>1</b>	<b>2</b>
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: 1.1. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации 1.2. Система профессионально-прикладной подготовки
2. Методическая	2.1. Подготовить методику исследования для ВКР 2.2. Изучить программу базовой контраварийной тренажерной подготовки

3. Научная	3.1. Провести математическую обработку экспериментальных данных 3.2. Составить литературный обзор по теме курсовой, дипломной работы
4. Спортивная	4.1. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ 4.2. Участвовать в подготовке спортивных трасс и площадок к соревнованиям и тренировкам 4.3. Выполнить квалификационные нормативы по самостоятельному ведению учебно-тренировочного процесса
5. Инженерно-техническая	5.1. Ознакомиться с технологическими процессами по подготовке спортивной техники на авто (мото) заводах, полигонах, спортивных лабораториях 5.2. Ознакомиться с конструктивными особенностями зарубежной спортивной техники
6. Морально-нравственная	6.1. Определиться с направлением и местом будущей самостоятельной работы по месту распределения

## **XXII. Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ**

### **1. Рефераты**

1. Требования к экипировки гонщиков в автомобильном и мотоциклетном спорте.
2. Техника преодоления неровностей.
3. Классификация приемов руления.
4. Техника скоростного прохождения поворотов.
5. Классификация экстремальных дисциплин в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
7. Структура автодромной подготовки.
8. Оборудование соревновательных трасс.
9. План безопасности в автомобильных гонках ралли.

### **2. Курсовые работы**

1. История возникновения и развитие гонок ралли-рейдов.

2. История возникновения и развитие соревнований в избранном виде спорта.
3. Безопасность и профилактика травматизма в избранном виде спорта.
4. Спортивные кодексы федераций в избранном виде спорта.
5. Приемы групповой и индивидуальной тактики в избранном виде спорта.
6. Обучение элементам техники и тактики в избранном виде спорта.
7. Особенности техники и тактики вождения ТС в кроссовых дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Педагогические особенности группового метода обучения.

### **3. Выпускные квалификационные работы**

#### **1. Аналитические**

- Эволюция автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Классификация приемов активной безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Инновационные педагогические технологии в системе контраварийной подготовки.
- Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
- Спортивная ранняя специализация в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта.
- Перспективы развития экстремальных и прикладных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Обеспечение безопасности спортсменов и зрителей в скоростных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### **2. Экспериментальные**

- Динамика ЧСС в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Оценка спортивной кондиции гонщиков методами тестирования.
- Повышение психологической устойчивости к стрессу.

- Характеристика личностных качеств спортсменов.
- Повышение результативности гонщиков средствами тактической подготовки.
- Особенности морфологических признаков спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Новые формы, средства и методы для повышения профессиональной надежности водителей силовых структур.
- **Методические**
- Повышение эффективности предсезонной и предсоревновательной подготовки гонщиков.
- Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в экстремальных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Формирование предмета и метода контраварийного обучения водителей.
- Профессионально-прикладная подготовка водителей категорий «А», «В», «С», «Д», «Е».
- Особенности развития скоростно-силовых качеств гонщиков.
- Применение БАД в системе соревновательной подготовки гонщиков высшей квалификации.

### **XXIII. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **1. Основная литература**

##### **Учебник**

1. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для студентов вузов и профессионального образования водителей. – 2-е изд., перераб.и доп. / Э. С. Цыганков. – М.: ИКЦ Академкнига, 2008. – 400 с.: ил.

### **Учебные пособия**

1. Ушаков С.В. Руководство для судей на трассе. – М., РАФ, 2009.
2. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.
3. Цыганков Э.С. Школа профессионального мастерства военного водителя: учеб. – метод. пособие для дополнительного профессионального образования военных водителей. ООО «Альди-Принт» М., 2011

### **2. Дополнительная литература**

- 1 Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
- 2 Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 2 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1986.
- 3 Трофимец Ю. И. Мотокросс (подготовка гонщиков) / Ю. И. Трофимец. – М.: Патриот, 1990. – 142 с.
- 4 Автомобильный спорт: правила соревнований. – М., ДОССАФ, 1987.
- 5 Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Краснодарского края)// Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 62-63.
6. Бариеников Е. М. Контраварийная тренажерная подготовка в автомобильном спорте: пособие для спортсменов и тренеров СТК ДОСААФ / Е. М. Бариеников, Э. С. Цыганков. – М.: ЦАМК ДОСААФ СССР, 1988.
7. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
8. Блеер А. Н. Защитное вождение автомобиля: (активная



безопасность водителя): учеб. пособие для студентов по специальности 13.00.08 (теория и методика профессионального образования автоспортсменов и водителей) / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков. – М., 2003.

9. Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.

10. Боуш Р. Л. Прогнозирование спортивных результатов в мотоциклетном спорте: метод. разработка ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.

11. Ваганов В.И., Пинт А.А. Езжу без аварий. – М.: «Патриот», 1991. – 191с., ил.

12. Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.

13. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.

14. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.

15. Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмана: метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985.

16. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.

17. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.

18. Коноплянко В.И., Рыжков С.В., Воробьев Ю.В. Основы управления автомобилем и безопасности движения. – М., ДОСААФ, 1989. – 224 с.: ил.

19. Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
20. Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.
21. Макарова Е.А. Профессиональный спорт: государство, менеджмент, право (футбол – бокс – теннис): монография / под общ. ред. д.э.н., проф. . академика РАЕН А.В. Орлова . – М.: Изд-во «Палеотип», 2007. – 236 с.
22. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
23. Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: метод. Казания/ Под ред. С.И. Росенко. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 54 с.
24. Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995.
25. Организация судейства соревнований по автомобильному спорту: общие принципы и методические рекомендации. – М., РАФ, 2010.
26. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
27. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие . – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
28. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
29. Руководство к Своду знаний по управлению проектами Третье издание (Руководство РМВОК) Американский национальный стандарт ANSI/PMI 99-001-2004
30. Рихтер Т. Картинг. – М.: Машиностроение, 1988. – 400 с.: ил.

31. Сабинин А.А. Автодромы и специальные трассы. – М., ДОССАФ, 1978. 160 с. с ил.
32. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
33. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.
35. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / авт – сост.: Фетисов В.А.,  
36. Фетисов В.А., Орлов А.В., Макарова Е.А. Государственное управление в спорте: учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО «РЭА им. Г.В. Плеханова», 2010. – 108 с.
37. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка в автомобильном спорте: учеб. пособие для студентов базового, тренерского и заочного факультетов ГЦОЛИФКа / Э. С. Цыганков. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
38. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 1. Контраварийная подготовка водителей категории «Д» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1994.
39. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
40. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 3. Контраварийная подготовка водителей категории «В» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.

41. Шулик, Г.И. «Классификация дисциплин мотоциклетного спорта» - методические рекомендации по дисциплине ТиМ избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт) для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура» / Г.И. Шулик - М. : НРМФ, 2013. – 95 с.

### **3.Электронные учебные ресурсы**

RICHARD BURNS., «RALLY» PC CD-ROM - раллийный симулятор. – Компания «BUKA ENTERTAINMENT», 2003.

1. Атлас автомобильных дорог с маршрутизатором и поддержкой GPS. – ООО «ФИРМА «ИНГИТ», 2005.

2. Самоучитель вождения по городу на мотоцикле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

3. Самоучитель вождения по городу на легковом автомобиле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

4. Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС ГИБДД [Информационно-методический фильм] / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков, А. Е. Зажмицкий. – М.: РГУФК, 2005.

5. Филатов С. И. Orbita – PS 1 Программа по психодиагностике / С. И. Филатов, М. А. Новоселов. – М., 2003.

6. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: управление заднеприводным автомобилем: электронное учеб. пособие (DVD) / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

7. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: твоя безопасность на дороге : электронное учеб. пособие (DVD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

8. Цыганков Э. С. Заочные уроки профессора Цыганкова: электронное учеб. пособие (CD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, А. Холод ; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

#### 4. Интернет сайты

1. [www.cvvm.ru](http://www.cvvm.ru) – Негосударственное образовательное учреждение «Научно-методический центр Высшего водительского мастерства» НОУ НМУ ЦВВМ г. Москва.
2. [www. Auto – classi.ru](http://www.Auto-classi.ru) – ЦВВМ г. СПб.
3. [www.bmvclub.ru](http://www.bmvclub.ru) – Школа водительского мастерства BMW.
4. [www.traintech.ru](http://www.traintech.ru) – Научно-техническая литература.
5. [www.disser.biz](http://www.disser.biz) – Каталог диссертаций по педагогике.
6. [www.iforeg.ru](http://www.iforeg.ru) – Уроки профессора Цыганкова Э.С.
7. [www.akkc.ru](http://www.akkc.ru) – Автомобильные Комплектующие Компоненты 8. [www.avtosport.ru](http://www.avtosport.ru) – Последние новости автоспорта, ф-1, ралли, картинг, 4x4. Обзоры трасс, команд отечественных и зарубежных чемпионатов.
8. [www.auto.mosSPORT.ru](http://www.auto.mosSPORT.ru) – Автоспорт в Москве. Новости, результаты, календарь соревнований. Официальный сайт информационного портала Москомспорта.
9. [www.autoracer.ru](http://www.autoracer.ru) – Новости автоспорта, обзор автомобильных новинок, раздел тюнинг.
10. [www.worldrally.ru](http://www.worldrally.ru) – Чемпионат мира по ралли. Подробная история команд, последние новости с этапов мирового чемпионата. Календарь предстоящих этапов.
11. [www.raf.su](http://www.raf.su) – Официальный сайт Российской Автомобильной Федерации.
12. [www.rallyfan.ru](http://www.rallyfan.ru) – Большой FAQ по ралли, от любительского до спортивного. Статьи и книги о приемах и технике управления.
13. [www.streetfire.net](http://www.streetfire.net) – Огромный видеоархив на автомобильную тематику.
14. [www.motoxtreme.ru](http://www.motoxtreme.ru) – Квадроциклы, аквабайки, снегоходы – каталог моделей. Новости и календарь соревнований.
15. [www.motogonki.ru](http://www.motogonki.ru) – Мир мотогонок, новости, календари соревнований. Шоссейно-кольцевые, эндуро, кросс, спидвей.

16. [www.f-1.ru](http://www.f-1.ru) – История Ф-1. Последние новости, обзоры, статистика чемпионата, схемы и описания трасс.
17. [www.ngsa.ru](http://www.ngsa.ru) – Официальный сайт Национальной Гоночной Серии АвтоВАЗ. Все о кубках: Lada, Kalina, Lada Revolution. Новости с трасс, календарь соревнований, характеристики автомобилей.
18. [www.formularus.ru](http://www.formularus.ru) – «Формула Русь». Новости, технические характеристики автомобилей, стоимость и порядок участия в тестах и соревнованиях.
19. [www.gokarting.ru](http://www.gokarting.ru) – Картинг в России. История, устройство, типы картов. Картодромы в Москве и в регионах, школы картинга, соревнования. Техника и правила управления.
20. [www.dragrace.ru](http://www.dragrace.ru) – Российская Федерация Дрэгрейсинга. Авто и мото дрэг, правила, классы.
21. [www.gokart.ru](http://www.gokart.ru) – Новости картинга и автоспорта. Обзоры картодромов Москвы. Школы картинга.
22. [www.motoball.ru](http://www.motoball.ru) – Сайт мотобольной команды «Металлург». История мотобола в России и за рубежом. Правила, расписание и результаты игр.
23. [www.offroad.ru](http://www.offroad.ru) – Внедорожное движение в России. Новости, календари соревнований, история соревнований, подготовка техники, полезные советы.
24. [www.asport.ru](http://www.asport.ru) – Сайт журнала автоспорт. Новости, тесты спортивных автомобилей, тюнинг.
25. [www.sportline.ru](http://www.sportline.ru) – Экипировка для автоспорта и картинга, запчасти и комплектующие для подготовки спортивных автомобилей.
26. [www.sprintrally.narod.ru](http://www.sprintrally.narod.ru) – Любительские ралли-спринты (организаторы). Автомногоборье.
27. [www.nrmf.ru](http://www.nrmf.ru) – Официальный сайт Национальной Российской Мотоциклетной Федерации.

## **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

Наличие транспортных средств для проведения практических занятий, специальных тренажерных устройств для отработки технических приемов, формирования умений и навыков. Разметочное оборудование и радиосвязь, секундомеры, сигнальные флаги. Видео-фото оборудование.

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра прикладных видов спорта и экстремальной деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (горные виды  
спорта)»**

Направление подготовки/специальность: 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 (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:

Сыроежин Андрей Сергеевич, старший преподаватель кафедры ТиМ ПВСиЭД,  
горные виды спорта

Рецензент:

---

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» является: обеспечение овладения знаниями, умениями и навыками профессиональной направленности, необходимыми для развития горных видов спорта, как средства обучения молодежи основам физической культуры, подготовки спортсменов и инструкторов по горным видам спорта в сфере массового спорта и спорта высших достижений, в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, в физкультурно-оздоровительных коллективах (ФОК), учебно-методических центрах (УМЦ), на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и в силовых подразделениях, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в горных видах спорта, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Язык, на котором реализуется дисциплина русский.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Настоящая программа дисциплины предназначена подготовки бакалавров по горным неолимпийским видам спорта (альпинизму, горному туризму, каньонингу, каякингу, рафтингу, ледолазанию, скалолазанию, ски-альпинизму, спелеологии, фрирайду, горноспасению, промышленному альпинизму), и разработана на основе типовой программы по направлению «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка», квалификации выпускника «Бакалавр», с учетом современных требований к специалистам данного профиля.

Программа дисциплины профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего профессионального образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33796), утвержденный приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935;

- учебный план по профилю подготовки «Спортивная подготовка»;

- рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин, разработанная Координационным советом при Минобрнауки РФ;

- положение о самостоятельной работе студента.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» является системообразующей 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 (горные виды спорта)» опирается на ранее изучаемые дисциплины ИФК такие, как: анатомия, физиология, биомеханика, педагогика, психология, ТФВ, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивно-педагогическое совершенствование и др., а также тесно связан с изучением специального курса, основанного на базе Единой учебной программы подготовки альпинистов.

Особое место данной дисциплины в профессиональной подготовке выпускника обусловлено взаимодействием научно-теоретических и практических дисциплин, внедрением активных и инновационных методов в методику обучения.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы базовые знания, умения и навыки, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	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 различных дисциплинах горных видов спорта; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта к проведению занятий с данным контингентом.	4		
	<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 горных видах спорта с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по горным видам спорта.			
	<i>Знать:</i> –основы теории и методики физической культуры и спорта; –принципы и методы обучения в альпинизме, скалолазании, горном туризме, спелеологии; –медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки горными видами спорта в многолетней поэтапной подготовке.	6		
	<i>Уметь:</i> –применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и			

	<p>спорта; разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><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 горных видах спорта.</p>	7		
	<p><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 различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами горных видов спорта; принципов построения занятий по горным видам спорта оздоровительной направленности</p>	1		
	<p><i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов и экспедиций в горных видах спорта; – особенности протекания восстановления в тренировочном процессе в различных дисциплинах горных видов спорта .</p>	8		
	<p><i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемых после тренировочных нагрузок в городских условиях и в экстремальных условиях высокогорной среды; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в горных видах спорта.</p>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в горных видах спорта</p>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований в различных дисциплинах горных видов спорта; – судейскую терминологию при проведении соревнований по различным дисциплинам горных видов</p>	1		

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по горным видам спорта;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в горных видах спорта;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной</li> </ul>	1		

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по горным видам спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в горных видах спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в горных видах спорта;</li> </ul> <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в горных видах спорта</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
	<p><i>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 горными видами спорта</li> </ul>	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям горными видами спорта</li> </ul>			
	<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 горных видах спорта;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Уметь:</i></p>	6		

	<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 горных видах спорта.</li> </ul>			
	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в горных видах спорта			
<b>ПК-11</b>	<i>Уметь:</i> составлять обучающие программы по горным видам спорта	3		
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней поэтапной подготовки			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства	6		
	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в современных горных видах спорта; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена	7		
<b>ПК-13</b>	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	7		
	<i>Владеть:</i> – актуальными для горных видов спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в горных видах спорта; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в горных видах спорта			
<b>ПК-14</b>	<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		



	<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>			
<b>ПК-15</b>	<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>	7		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Уметь:</i></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>	1		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>		4	
<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 горных видах спорта с использованием апробированных методик</li> </ul>				
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в горных видах спорта</li> </ul>				
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в горных видах спорта</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p>			

	– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;	4		
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	6		
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		

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

##### 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 (горные виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:144 час (4 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>	
1.1	Модуль 1 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»		2	10	6		Семинар	
1.2	Модуль 2 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «История и развитие горных видов спорта»		2	10	6		Коллоквиум	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»		2	16	18		Семинар	

1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»		2	14	20		Семинар
1.5	Модуль 5 (1 зачетная единица - 36 часов) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		2	14	20		Семинар
<b>I курс</b>	<b>Всего:270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (1 зачетных единиц – 36 часов) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»		4	8	24		Тест
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»		4	8	24		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»		4	14	18		Семинар
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам»		4	16	16		Семинар

1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передвижения по скальному рельефу»		6	18	12		Семинар
1.11	Модуль 11 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»		4	16	34		Коллоквиум
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 часов (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 13 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Методика обучения альпинистской технике»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы спортивной техники в горных видах спорта»		4	18	14		Тест
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»		4	18	14		Фронтальный устный
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		2	12	13		Семинар
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (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 и стратегия в горных видах спорта»		4	12	20		Устный выборочный
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта»		4	12	20		Семинар
3.3	Модуль 24 (1,5 зачетные единицы –		6	36	12		Семинар

	54 часа) «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»						
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»		4	12	20		Фронтальный практический
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		4	18	14		Семинар
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		6	18	12		Фронтальный практический
3.8	Модуль 29 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 342 часов (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) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»		4	14	18		Тест
4.3	Модуль 33 (1 зачетной единицы – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»		4	14	18		Семинар
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»		2	16	18		Коллоквиум
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»		4	14	-		Семинар
<b>IV курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 36 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»		4	8	6		Семинар
4.6	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»		2	18	16		Семинар

4.7	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»		6	18	12		Семинар
4.8	Модуль 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 40 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	8		Фронтальный устный
4.10	Модуль 41 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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

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

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

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

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

**Вопросы для устного ответа:**



- 1.Понятие «горные виды спорта»
- 2.Классификация горных видов спорта
- 3.Формирование терминологии в горных видах спорта
- 4.Инструкторские кадры в ГВС
- 5.Подготовка специалистов по ГВС в ВУЗах
- 6.Учебный альпинизм, спортивный альпинизм, прикладной альпинизм – их особенности и области применения
- 7.Исторические предпосылки возникновения альпинизма
- 8.История возникновения альпинизма за рубежом
- 9.История возникновения российского альпинизма
- 10.Формирование альпинизма в СССР
- 11.Возникновение альпинизма, как вида спорта
- 12.Современный этап развития альпинизма в России и за границей
- 13.Возникновение горного туризма
- 14.Формирование руководящих органов по горным видам спорта
- 15.История проведения соревнований по горным видам спорта
- 16.Исторические особенности формирования правил по горным видам спорта
- 17.История скалолазания, как самостоятельной дисциплины
- 18.История ледолазания, как самостоятельной дисциплины
- 19.Возникновение новых видов спорта на современном этапе развития

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
- 2.Климатогеографические особенности горной среды
- 3.Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность

4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение
10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта
15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности

5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение
10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта
15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
21. Работа связки на сложном горном рельефе
22. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
23. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
24. Устройство бивака на ледовом рельефе
25. Устройство бивака на снежном рельефе
26. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
27. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
28. Техника прохождения пещер

29. Стратегия в спортивной спелеологии

30. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения

31. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

2. Работа связки на сложном горном рельефе

3. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе

4. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах

5. Устройство бивака на ледовом рельефе

6. Устройство бивака на снежном рельефе

7. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах

8. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат

9. Техника прохождения пещер

10. Стратегия в спортивной спелеологии

11. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения

12. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

13. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа

14. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа

15. Звенья страховочной цепи

16. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена

17. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
18. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
19. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
20. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
21. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
22. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
23. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
24. Правила оказания первой медицинской помощи
25. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
26. Первая медицинская помощь при обморожениях
27. Первая медицинская помощь при утоплении
28. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
29. Первая медицинская помощь при ожогах
30. Способы транспортировки пострадавшего

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме

- 4.Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
- 5.Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
- 6.Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
- 7.Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
- 8.Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
- 9.Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
- 10.Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
- 11.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 12.Правила совершения восхождений
- 13.Правила совершения горных туристских походов
- 14.Разрядные требования по альпинизму
- 15.Разрядные требования по горному туризму
- 16.Разрядные требования по скалолазанию
- 17.Разрядные требования по ледолазанию

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Организация альпмероприятия
- 2.Права и обязанности участников альпмероприятия
- 3.Оформление документации при проведении альпмероприятия
- 4.Оформление документации при проведении горного похода
- 5.Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
- 6.Методика судейства по горным видам спорта
- 7.Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
- 8.Разновидности скалодромов

9. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
10. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
11. Технические особенности лазания в боулдеринге
12. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
13. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
14. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
15. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
16. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
17. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
18. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
19. Воспитание выносливости в горных видах спорта
20. Основные качества личности альпиниста
21. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
22. «Человеческий фактор» в альпинизме
23. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
24. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
25. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
26. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
27. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
28. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
29. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
30. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
31. Правила совершения восхождений
32. Правила совершения горных туристских походов

- 33.Разрядные требования по альпинизму
- 34.Разрядные требования по горному туризму
- 35.Разрядные требования по скалолазанию
- 36.Разрядные требования по ледолазанию

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

1.История возникновения и динамика развития альпинизма (горного туризма, каякинга, рафтинга, каньонинга, скалолазания, спелеологии, ледолазания, фрирайда) в России и в мире.

2.Система подготовки альпинистов (горных туристов) в СССР и в России в настоящее время.

3.Формирование и реорганизация горноспасательной службы в СССР и в России (КСП, КСС, ПСП, МЧС).

4.История освоения гор Памира и Кавказа советскими и российскими альпинистами.

5.Анализ и оценка документов, регламентирующих деятельность альпинистов в горах (классификация маршрутов на горные вершины, требования к отчетам о восхождении).

6.Анализ и оценка документов регламентирующих деятельность туристов (горных, водных, спелео, вело и др.) в горах (Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов, требования к туристским отчетам).

7.Анализ правил горвосхождений в альпинизме и в горном туризме.

8.Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различных возрастных групп, проводимого по программам ДЮСШ и СДЮШОР (на примере одного из горных видов спорта).

9.Анализ и оценка эффективности подготовки спортсменов на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и на учебно-тренировочных сборах (УТС).



10.Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по горным видам спорта для практической деятельности. Профессиограмма.

11.Анализ программы подготовки инструкторов-методистов по альпинизму.

12.Анализ программы подготовки горных гидов по туризму.

13.Влияние условий среднегорья и высокогорья на организм спортсмена.

14.Влияние условий высокогорья на работоспособность спортсмена.

15.Гипоксия как основной фактор снижения работоспособности спортсменов в горных условиях.

16.Экстремальные условия деятельности спортсменов в горах.

17.Анализ объективных опасностей горной среды.

18.Анализ субъективных опасностей работы спортсменов в горных условиях.

19.Закономерности акклиматизации спортсмена в условиях высокогорья.

20.Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в горных видах спорта (альпинистов, скалолазов, ледолазов, спортивных туристов и др.).

21.Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в горных видах спорта.

22.Влияние особенностей личности спортсмена на успешность его деятельности в горах.

23.Факторы, влияющие на успешности деятельности группы в экстремальных условиях.

24.Групповая динамика в условиях социальной изоляции.

25.Анализ несчастных случаев в альпинизме.

26.Анализ несчастных случаев в горном туризме.

27.Методика подготовки на жетон «Спасательный отряд».

28.Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий в горах.

29.Тактика проведения спасательных работ силами группы и в одиночку.

30. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.

31. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в горных видах спорта (на примере одного из видов).

32. Многолетняя подготовка в горных видах спорта.

33. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годичного цикла подготовки.

34. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки для представителей различных горных видов спорта:

- а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
- б) групп спортивного совершенствования;
- в) высокой квалификации.

1. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов:

- а) членов сборной команды России по альпинизму;
- б) членов сборной команды России по скалолазанию;
- в) членов сборной команды России по ледолазанию;
- г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного туризма (горного, водного, спелео и др.).

35. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:

- а) на ледовом рельефе;
- б) на скальном рельефе;
- в) на высотном восхождении.

36. Общая и специальная физическая подготовка в горных видах спорта.

37. Техничко-тактическая подготовка в горных видах спорта.

38. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих альпинистов России

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме
4. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
11. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
12. Правила совершения восхождений
13. Правила совершения горных туристских походов
14. Разрядные требования по альпинизму
15. Разрядные требования по горному туризму
16. Разрядные требования по скалолазанию
17. Разрядные требования по ледолазанию
18. Организация альпмероприятия
19. Права и обязанности участников альпмероприятия
20. Оформление документации при проведении альпмероприятия
21. Оформление документации при проведении горного похода
22. Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
23. Методика судейства по горным видам спорта
24. Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании

- 25.Разновидности скалодромов
- 26.Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
- 27.Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
- 28.Технические особенности лазания в боулдеринге
- 29.Методика обучения техническим приемам в скалолазании
- 30.Методика обучения техническим приемам в ледолазании

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Основные качества личности альпиниста
- 2.Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
- 3.«Человеческий фактор» в альпинизме
- 4.Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
- 5.Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
- 6.Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
- 7.Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
- 8.Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
- 9.Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
- 10.Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
- 11.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 12.Правила совершения восхождений
- 13.Правила совершения горных туристских походов
- 14.Разрядные требования по альпинизму
- 15.Разрядные требования по горному туризму
- 16.Разрядные требования по скалолазанию
- 17.Разрядные требования по ледолазанию
- 18.Организация альпмероприятия
- 19.Права и обязанности участников альпмероприятия
- 20.Оформление документации при проведении альпмероприятия
- 21.Оформление документации при проведении горного похода
- 22.Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
- 23.Методика судейства по горным видам спорта
- 24.Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
- 25.Разновидности скалодромов

26. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
27. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
28. Технические особенности лазания в боулдеринге
29. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
30. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
31. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
32. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
33. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
34. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
35. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
36. Воспитание выносливости в горных видах спорта
37. Определение объекта исследования в горных видах спорта
38. Определение предмета исследования в горных видах спорта
39. Постановка проблемы научного исследования в горных видах спорта
40. Методы научного исследования в горных видах спорта
41. Проведение эксперимента в лабораторных и полевых условиях
42. Проведение критического анализа литературных источников
43. Выбор методов математической статистики для обработки данных. Параметрическая и непараметрическая статистика, ее использование при обработке данных в горных видах спорта
44. Теоретические основы обучения в горных видах спорта
45. Планирование обучения в горных видах спорта
46. Контроль при обучении в горных видах спорта: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый
47. Применение педагогических принципов при обучении в горных видах спорта
48. Формирование двигательных умений и навыков в горных видах спорта
49. Функции тренера по горным видам спорта
50. Типы и стили деятельности тренера в горных видах спорта
51. Подготовка инструкторов по горным видам спорта в России
52. Подготовка горных гидов за рубежом
53. Педагогические задатки преподавателя по горным видам спорта
54. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
55. Работа связки на сложном горном рельефе
56. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
57. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
58. Устройство бивака на ледовом рельефе
59. Устройство бивака на снежном рельефе
60. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
61. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
62. Техника прохождения пещер

63. Стратегия в спортивной спелеологии
64. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
65. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
66. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
67. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
68. Звенья страховочной цепи
69. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
70. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
71. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
72. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
73. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
74. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
75. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
76. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
77. Правила оказания первой медицинской помощи
78. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
79. Первая медицинская помощь при обморожениях
80. Первая медицинская помощь при утоплении
81. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
82. Первая медицинская помощь при ожогах
83. Способы транспортировки пострадавшего

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в горных видах спорта.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта.
3. Модели соревновательной деятельности в горных видах спорта.
4. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
5. Модельные характеристики спортсмена, занимающегося горными видами спорта.
6. Планирование тренировочных нагрузок в горных видах спорта и их взаимовлияние.

7.Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по скалолазанию.

8.Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем в горных видах спорта.

9.Инновации в методике обучения горным видам спорта.

10.Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в горных видах спорта.

11.Система фармакологической поддержки в горных видах спорта.

12.Рационализация питания спортсменов, занимающихся горными видами спорта.

13.Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся горными видами спорта.

14.Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов, занимающихся горными видами спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

### **а) Основная литература:**

1.Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В, Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 278 с.

2.Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.

3.Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ.

культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.

4.Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.

6.Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1.Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.

2.Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.

4.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.

6.Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.

7.Кравчук Т.А. Спортивные походы : Норматив. акты: Метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спорт.-оздоров. туризму / Кравчук Т.А., Зданович И.А.; СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 71 с.: ил.



8. Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной осанастки и страховочных средств / Кузнецов Владимир Семенович. - Симферополь: Таврия, 2004. - 235 с.

9. Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности / Макогонов Александр Николаевич. - Алматы: КазАСТ, 2002. - 281 с.: ил.

10. Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме / А.И. Мартынов, И.А. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 281 с.: ил.

11. Мартынов А.И. Промальп : Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.

13. Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.

14. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.

15. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под. общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.

16. Окслэйд К. Скалолазание / К. Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил.

17. Спортивная подготовка. Ч. 1 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 269 с.: ил.

18. Спортивная подготовка. Ч. 2 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 205 с.: ил.

19. Спортивный горный туризм : Наш "ПРОЕКТ" : Орг., подгот. туристов к спортив. путешествиям в горах, практика подгот., тренировка / авт.-сост. Л.А. Максимов. - [М.]: [б. и.], [2011]. - 707 с.: ил.

20. Справочник туриста / [сост. В.В. Онищенко]. - Харьков: Фолио, 2007. - 351 с.: ил.

21.Хаттинг Г. Альпинизм : Техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 158 с.: ил.

22.Хаттинг Г. Скалолазание : базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.

23.Хилл П. Альпинизм : техн. приемы : междунар. справ. / Пит Хилл ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.

24.Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил., табл.

25.Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок = The mountain skills training Handbook / Пит Хилл, Стюарт Джонстон = Pete Hill, Stuart Johnston ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - 2-е изд., испр. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 190 с.: ил.

26.Шуберт П. Безопасность в горах : Снаряжение. Страховка : [пер. с нем.] = Sicherheit am Berg / Пит Шуберт, Пепи Штюкль. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 164 с.: ил.

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

***Интернет сайты государственных учреждений по спорту:***

1.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;

2.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;

3.<http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России.

***Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:***

4.<http://www.alpfederation.ru> - Федерация альпинизма России;

5.<http://с-f-r.ru> - Федерация скалолазания России;

6.<http://www.tssr.ru> - Федерация спортивного туризма России.

***Спортивные медицинские сайты:***

7.<http://medicinesport.ru/> - Спорт и медицина. Технологии спорта

### ***Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:***

8. <http://www.mountain.ru> - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
9. <http://www.vvv.ru> - экстремальный приключенческий портал;
10. <http://www.8848.ru> – вся видеотека горных документальных фильмов;
11. <http://www.vertmir.ru> - журнал «Вертикальный мир» - все горные и экстремальные виды спорта;
12. <https://www.risk.ru> - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
13. <http://www.extremal.ru> - объединенный туристский сервер России;
14. <http://www.skitalets.ru> - сервер для туристов и путешественников;

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

	<p>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</p>	<p>Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций</p> <p>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</p>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

**Зарубежные базы данных:**

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

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

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

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.

Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:

- 1.альпинистские веревки;

2. карабины;
3. оттяжки;
4. зажимы кулачкового типа;
5. индивидуальные страховочные системы;
6. тормозные устройства;
7. репшнуры;
8. ледорубы;
9. кошки;
10. каски;
11. скальные туфли;
12. транспортные мешки;
13. рюкзаки;
14. палатки;
15. спальные мешки;
16. карематы.

**Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

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

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

3. Скальный тренажер (скалодром).

4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для занятий горными видами спорта.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	5 неделя	5
2	Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»	5 неделя	15
3	Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	6-7 неделя	5
4	Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	6-7 неделя	10
5	Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	9 неделя	10
6	Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	10 неделя	5
7	Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	11-12 неделя	5
8	Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	11-12 неделя	10
9	Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	11-12 неделя	10
10	Посещение занятий	В течение	10

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

		<i>семестра</i>	
	<i>Зачёт</i>	<i>16 неделя</i>	<i>15</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>2</i>	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля):

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	Контрольная работа по разделу(модулю) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»	31 неделя	5
2	Выполнение практического задания №1 по разделу «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»	32 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»	34 неделя	5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»	36 неделя	5
5	Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»	37 неделя	15
6	Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».	37 неделя	5
7	Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	38 неделя	15
8	Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	39 неделя	10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	41 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10

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



	<b>Экзамен</b>	43 неделя	20
	<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	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	<i>9 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	<i>9 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачёт</b>	<i>17 неделя</i>	<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>	<i>25 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>	<i>25 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>	<i>27 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>	<i>29 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»</i>	<i>31 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».</i>	<i>34 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>	<i>36 неделя</i>	<i>15</i>
8	<i>Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>	<i>38 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»</i>	<i>40 неделя</i>	<i>5</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>

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

	<b>Экзамен</b>	<i>44 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	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 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 (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

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>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Методика обучения альпинистской технике»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме «Методика обучения альпинистской технике»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Презентация по теме «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Презентация по теме «Основы спортивной техники в горных видах спорта»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Выступление на семинаре «Основы спортивной техники в горных видах спорта»</i>	<i>11 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выступление на семинаре «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
8	<i>Презентация по теме «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»</i>	<i>16 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачёт</b>	<i>17 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	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 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 (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном*

## *виде спорта очной формы обучения*

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»</i>	<i>28 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»</i>	<i>30 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»</i>	<i>31 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»</i>	<i>31 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Написание реферата по теме «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»</i>	<i>35 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Выступление на семинаре «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»</i>	<i>35 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выступление на семинаре «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»</i>	<i>39 неделя</i>	<i>10</i>
8	<i>Презентация по теме «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»</i>	<i>39 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»</i>	<i>42 неделя</i>	<i>10</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Экзамен</b>	<i>43 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая**

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

**VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>7</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»</i>	4 неделя	5
2	<i>Написание реферата по теме «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»</i>	8 неделя	5
4	<i>Презентация по теме «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»</i>	8 неделя	10
5	<i>Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	10 неделя	10
6	<i>Выступление на семинаре «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»</i>	11 неделя	5
7	<i>Выступление на семинаре «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»</i>	14 неделя	5
8	<i>Презентация по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»</i>	16 неделя	10
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>	17 неделя	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### VIII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт/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	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»</i>	28 неделя	5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»</i>	30 неделя	5
3	<i>Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»</i>	31 неделя	5
4	<i>Презентация по теме «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»»</i>	31 неделя	10
5	<i>Написание реферата по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»</i>	35 неделя	15
6	<i>Тест по модулю «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»</i>	35 неделя	15
7	<i>Презентация по теме «Подготовка выпускной квалификационной работы».</i>	37неделя	10
8	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка выпускной квалификационной работы»</i>	38 неделя	5
9	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>	40 неделя	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

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

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

Направление подготовки/специальность: 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.

**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	Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)	1	2	10	6	Зачет	
2	История и развитие горных видов спорта	1	2	10	6		
3	Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта	1	2	16	18		
4	Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа	1	2	14	20		
5	Инженерно-технические основы в горных видах спорта	1	2	14	20		



6	Базовые основы работы с альпинистской веревкой	2	4	8	24	9	Экзамен
7	Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи	2	4	8	24		
8	Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки	2	4	14	18		
9	Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам	2	4	16	16		
10	Основы техники передвижения по скальному рельефу	2	6	18	12		
11	Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта	2	4	16	34		
12	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27	9	Зачет
13	Методика обучения альпинистской технике	3	6	18	39		
14	Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта	3	4	18	14		
15	Основы спортивной техники в горных видах спорта	3	4	18	14		
16	Организация и проведение соревнований в горных видах спорта	3	4	18	14		
17	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2	4	4	12	20		
18	Психолого-педагогические основы горных видов спорта	4	2	12	13		
19	Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта	4	4	28	4		
20	Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта	4	4	20	12		
21	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27		
22	Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта	5	4	12	20	9	Зачет
23	Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта	5	4	12	20		
24	Виды спортивной подготовки в горных видах спорта	5	6	36	12		
25	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2	5	4	12	20		
26	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология	6	4	18	14		

27	Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта	6	4	18	14	9	Экзамен
28	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)	6	6	18	12		
29	Подготовка выпускной квалификационной работы	6	4	18	14		
30	Семестровый экзамен для студентов третьего курса				27		
31	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм	7	4	14	18		Зачет
32	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание	7	4	14	18		
33	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия	7	4	14	18		
34	Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта	7	2	16	18		
35	Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта	7	4	14	-		
36	Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта	8	4	8	6	9	Экзамен
37	Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта	8	2	18	16		
38	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм	8	6	18	12		
39	Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта	8	6	18	12		
40	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	8		
41	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	8			27		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>586</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 прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

Каменщикова Анна Викторовна, преподаватель кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности (подводный спорт и дайвинг)

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)**» 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.

- обеспечение овладения знаниями, умениями и навыками для решения педагогических задач в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в подводном спорте и дайвинге, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- обеспечение уровня подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов;

- обеспечивать необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

- формирование умения бакалавра участвовать в деятельности методических комиссий по подводному спорту и в других формах методической работы;

- формирование компетенций на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных сферах деятельности физкультурно-спортивной отрасли;

- формирование готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных спортсменов, тренеров и инструкторов по подводному спорту и дайвингу, приобщению их к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- формирование готовности осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов

управления образованием, физической культурой и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта;

- формирование готовности к организации физкультурно-массовой работы с использованием средств и методов подводного спорта и дайвинга, для всестороннего развития организма человека и приобщение населения к двигательной активности в любой возрастной период;

- овладение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

- формирование готовности соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий горными видами спорта;

- формирование умения выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в подводном спорте и дайвинге с использованием опробованных методик;

- изучение и внедрение в практику новейших достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам;

- формирование умения использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач в подводном спорте и дайвинге;

- формирование навыка анализа и обобщения важных проблем современного развития подводного спорта и дайвинга с использованием средств массовой информации, интернет ресурсов и различной документации;

- формирование умения проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)» 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 подводного спорта и дайвинга.

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 подводного спорта виды спорта и др.

Специфика данной дисциплины обусловлена подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в экстремальных условиях водной среды и экстремальной деятельности человека.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> – принципы и методы обучения в подводном спорте; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в подводном спорте к проведению занятий с данным контингентом.	4		6
	<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 подводном спорте с учетом особенностей занимающихся, в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по подводному спорту.			
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и	6		8

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в подводном спорте и рекреационном дайвинге;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пловцов подводников;</li> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в подводном спорте к проведению занятий с данным контингентом.</p>			
	<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 подводном спорте 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 подводном спорте и рекреационном дайвинге.</p>	7		9
	<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 подводном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами подводного спорта;</li> <li>- принципы построения занятий оздоровительной направленности</li> </ul>	1		2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в подводном спорте и дайвинге;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами подводного спорта.</li> </ul>	8		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах подводного спорта;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических</li> </ul>			



	видах подводного спорта.			
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пловцов подводников			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по подводному спорту; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам подводного спорта; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.	1		2-3
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по подводному спорту; – 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		4-5
	<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 подводном спорте и дайвинге; – 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		2
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	4		6
	<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		8
	<i>Уметь:</i>	8		9-10

	<p>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</p> <p>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p>	1		1-2
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать на занятиях по подводному спорту и дайвингу об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</p> <p>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в подводном спорте и дайвинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <p>– современными технологиями тренировки в подводном спорте;</p> <p>-умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>- психологическую характеристику двигательной деятельности в подводном спорте</p>	4		5
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>	5		6
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– формирования мотивации к занятиям подводным спортом и дайвингом.</p>	8		9
<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям подводным спортом и дайвингом.</p>				

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям подводным спортом и дайвингом.</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 подводном спорте;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в подводном спорте.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы программирования процесса обучения в подводном спорте и дайвинге.</li> </ul>	3		4-5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по видам подводного спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам подводного спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки.</li> </ul>	6		6-7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам подводного спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	7		8
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в подводном спорте;</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>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для подводного спорта и дайвинга технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>								
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в подводном спорте;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в подводном спорте.</li> </ul>	5		6					
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</li> </ul>								
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	7		9					
	<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>								
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>	1		1					
	<p><i>Уметь:</i></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><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>								
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>				4		5		
	<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> </ul>								
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и</li> </ul>								

	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		2
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в подводном спорте и дайвинге с использованием апробированных методик.			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в подводном спорте и дайвинге.			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в подводном спорте и дайвинге.	4		6
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	6		7
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		8

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

##### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 42 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 140 часов, самостоятельная работа студентов – 688 часов, практических занятий 576 часа

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b> (1 семестр)	<b>Всего: 144 часа</b> <b>(4 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>	
1.1	Модуль 1 СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА Введение в дисциплину «Основы плавания в ластах»		2	10	6		Семинар реферат	
1.2	Модуль 2 «Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта»		2	14	20		Фронтальный практический Плавательный норматив	
1.3	Модуль 3 «Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных видах подводного спорта»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар План-конспект	
1.4	Модуль 4 Подводное плавание с аквалангом. «Основы подводного плавания с аквалангом»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	

1.5	Модуль 5 «Физические и физиологические аспекты при погружениях с аппаратом на сжатом воздухе»		2	10	6		Семинар коллоквиум
<b>I курс (2 семестр)</b>	<b>Всего: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>		<b>экзамен</b>
1.6	Модуль 6 «Техника погружений с аквалангом»		4	8	24		Фронтальный практический
1.7	Модуль 7 «Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания»		4	8	24		Семинар Краткий письменный
1.8	Модуль 8 «Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты»		4	14	18		Семинар реферат
1.9	Модуль 9 «Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером»		4	16	16		Семинар доклад
1.10	Модуль 10 «Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация»		6	18	12		Семинар практический
1.11	Модуль 11 «Техника погружений в сухом гидрокостюме»		4	16	34		Фронтальный практический
1.12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс (3 семестр)</b>	<b>Всего: 171 часов (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 13 ФРИДАЙВИНГ «Основы теории фридайвинга»		4	18	14		Семинар Реферат

2.2	Модуль 14 «Обеспечение безопасности при нырянии с задержкой дыхания»		6	18	39		Фронтальный практический Тренажер «AmbaMen»
2.3	Модуль 15 «Методика обучения нырянию»		4	18	14		Семинар коллоквиум
2.4	Модуль 16 «Теория и методика тренировки во фридайвинге»		4	18	14		Фронтальный устный План-конспект
<b>II курс (4 семестр)</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 СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА «Введение в специализацию. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 18 «Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 19 «Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 20 «НИР и УИРС Планирование и проведение экспериментальных исследований»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс (5 семестр)</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 ПОДВОДНОЕ		4	12	20		Устный выборочный



	ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР «Физические аспекты подводного плавания с аквалангом»						
3.2	Модуль 23 «Физиология подводного плавания с аквалангом»		4	12	20		Семинар
3.3	Модуль 24 «Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом»		6	36	12		Семинар
3.4	Модуль 25 «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой»		4	12	20		Фронтальный практический
<b>III курс (6 семестр)</b>	<b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
3.5	Модуль 26 «Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию»		4	18	14		Фронтальный практический
3.6	Модуль 27 Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом		4	18	14		Плавательный норматив Письменный Тестирование
3.7	Модуль 28 «Основы подводной видеосъемки. Базовый курс»		6	18	12		Семинар Творческое задание
3.8	Модуль 29 «Основы подводной фотографии. Базовый курс»		4	18	14		Семинар доклад
3.9	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 342 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 162 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		4	14	18		Семинар

	«Управление развитием избранного вида спорта в РФ»						
4.2	Модуль 32 «Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта»		4	14	18		Выборочный письменный
4.3	Модуль 33 «Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта»		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 34 «Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»		4	14	-		Семинар
<b>IV курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 35 «Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 36 «Проектный менеджмент в избранном виде спорта»		6	18	12		Семинар
4.7	Модуль 37 «Фармакология в подводном спорте»		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 38 «НИР и УИРС» «Подготовка выпускной квалификационной работы»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 39 «Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»			10	8		Фронтальный устный
4.10	Модуль 40 «Семестровый экзамен для студентов				27	9	Экзамен

	четвертого курса»					
<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.

## **Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»**

### **4.2 Заочное обучение**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 32 часов, самостоятельная работа студентов – 1459 часов, практических занятий 156 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).

***Структура и содержание ЗФО для 1 курса (1-й и 2-й семестры)***

***Общая трудоемкость 9 з.е. или 324 часов.***

***Ауд. 32ч. (6 ч. лек., 26 ч. прак.) + 283 СРС***

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА</b>							
<b>Модуль 1.</b>	<b>Основы плавания в ластах</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
Тема 1.1.	Структура курса «ТиМ подводный спорт и дайвинг». История плавания в ластах	1		2		2	Опрос
Тема 1.2.	Современное состояние и основные тенденции развития скоростных видов подводного	1			2	4	Коллоквиум

	спорта						
Тема 1.3.	Терминология в скоростных видах подводного спорта.	1				4	Контрольная работа
Тема 1.4.	История создания и эволюция снаряжения для подводного плавания	1			2	6	Коллоквиум
Тема 1.5.	Основы техники безопасности и доврачебная помощь пострадавшим при занятиях подводным спортом	1			2	8	Семинар
<b>Модуль 2.</b>	<b>Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта</b>	1			2	20	
Тема 2.1.	Техника плавания в ластах	1			2	10	Ролевая игра
Тема 2.2.	Методика обучения технике плавания в ластах	1				10	Ролевая игра
<b>Модуль 3.</b>	<b>Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных дисциплинах подводного спорта</b>	1			4	40	
Тема 3.1.	Основы учебно-тренировочного процесса в скоростных видах подводного спорта	1			2	10	Ролевая игра
Тема 3.2.	Организация и проведение занятий по плаванию в ластах	1			2	20	Ролевая игра
Тема 3.3.	Соревновательная деятельность в подводном спорте	1				10	Контрольная работа
<b>ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ</b>							
<b>Модуль 4</b>	<b>Основы подводного плавания с аквалангом</b>	1			2	99	
Тема 4.1.	История возникновения погружений с аквалангом	1			2	15	Реферат
Тема 4.2.	Акустические и оптические свойства воды. Теплообмен под водой	1				24	Контрольная работа
Тема 4.3.	Плавучесть. Гидростатическое давление	1				26	Контрольная работа
Тема 4.4.	Снаряжение для подводного плавания с аквалангом	1				24	Ролевая игра

Тема 4.5.	Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом	1				10	Семинар
	Всего за 1 семестр			2	12	183	Зачет
<b>Модуль 6</b>	<b>Техника погружений с аквалангом</b>	2		2	4	24	
Тема 6.1.	Техника погружений в условиях «закрытой» воды. Регулировка плавучести	2		2	2	12	Ролевая игра
Тема 6.2.	Техника погружений в условиях «открытой» воды (морья, океаны)	2			2	12	Семинар
<b>Модуль 7</b>	<b>Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания</b>	2		2	4	56	
Тема 7.1.	Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты	2		2	2	10	Контрольная работа
Тема 7.2.	Погружения в условиях течений	2				10	Контрольная работа
Тема 7.3.	Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером	2				10	Контрольная работа
Тема 7.4.	Ночные погружения. Тонкая регулировка плавучести	2			2	16	Ролевая игра
Тема 7.5.	Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация	2			2	10	Ролевая игра
<b>Модуль 8</b>	<b>Техника погружений в сухом гидрокостюме</b>	2			2	20	
Тема 8.1.	Виды и характеристики сухих гидрокостюмов. Правила погружения в сухом гидрокостюме	2			2	10	Ролевая игра
Тема 8.2.	Регулировка плавучести в сухом гидрокостюме. Отработка нештатных ситуаций	2			2	10	Ролевая игра
	<b>Всего за 2 семестр</b>	127	Экз 9	4	14	100	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за год</b>	324	Экз 9	6	26	461	

**Структура и содержание дисциплины второго года обучения ЗФО  
(3-й и 4-й семестры)**

**Общая трудоемкость 10 з.е. или 360 часов.**

**Ауд. 38 ч. (6 ч. лек., 32 ч. прак.) + 313 СРС**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>ФРИДАЙВИНГ</b>							
<b>Модуль 9</b>	<b>Основы теории фридайвинга</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
Тема 9.1.	История развития погружений с задержкой дыхания. Современное состояние и основные тенденции развития фридайвинга			2		10	Реферат
Тема 9.2.	Физические основы ныряния с задержкой дыхания				2	10	Семинар
Тема 9.3.	Физиологические особенности адаптации организма к нырянию					10	Семинар
<b>Модуль 10</b>	<b>Обеспечение безопасности при нырянии</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	
Тема 10.1.	Травмы и заболевания, связанные с изменением гидростатического давления			2	2	20	Коллоквиум
Тема 10.2.	Нарушения деятельности ЦНС, вызываемые гипоксией				2	10	Семинар
Тема 10.3.	Меры безопасности при нырянии				2	10	Контрольная работа
<b>Модуль 11</b>	<b>Техника ныряния в различных видах программы фридайвинга</b>	<b>3</b>			<b>6</b>	<b>80</b>	
Тема 11.1.	Техника выполнения статической задержки дыхания				2	26	Ролевая игра

Тема 11.2.	Техника ныряния без ласт в длину и в глубину				4	24	Реферат
Тема 11.3.	Техника ныряния в ластах в длину и в глубину					30	Реферат
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>161</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>	Зачет
<b>Модуль 12</b>	<b>Методика обучения нырянию</b>	<b>4</b>			<b>2</b>	<b>40</b>	
Тема 12.1.	Обучение технике дыхания и компенсации давления				2	20	Ролевая игра
Тема 12.2.	Обучение технике ныряния без ласт и в ластах					20	Ролевая игра
<b>Модуль 13</b>	<b>Теория и методика тренировки во фридайвинге</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>40</b>	
Тема 13.1.	Физическая подготовка					10	Семинар
Тема 13.2.	Структура многолетней подготовки				2	10	Семинар
Тема 13.3.	Планирование и организация тренировочного процесса					10	Семинар
Тема 13.4.	Тактическая подготовка					6	Реферат
Тема 13.5.	Психическая подготовка				2	4	Реферат
<b>СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА</b>							
<b>Модуль 14</b>	<b>Введение в специализацию. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>30</b>	
Тема 14.1.	Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты				2	10	Ролевая игра
Тема 14.2.	Тактико-технические характеристики подводного оружия					10	Ролевая игра
Тема 14.3.	Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем				2	10	Контрольная работа
<b>Модуль 15</b>	<b>Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

Тема 15.1.	Техника стрельбы под водой			2		10	Семинар
Тема 15.2.	Обеспечение безопасности при проведении занятий по подводной стрельбе и подводной охоте				2	10	Коллоквиум
Тема 15.3.	Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях					10	Коллоквиум
<b>Модуль 16</b>	<b>Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте</b>	4			2	12	
16.1.	Методика обучения спортивной подводной стрельбе и подводной охоте				2	12	Ролевая игра
<b>НИР и УИРС</b>							
<b>Модуль 17</b>	<b>НИР и УИРС</b>	4			2	10	
Тема 17.1.	Планирование экспериментальных исследований				2	10	Коллоквиум
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>190</b>	<b>Экз 9</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за год</b>	<b>360</b>	<b>Экз 9</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	



**Структура и содержание дисциплины третьего года обучения ЗФО  
(5-й и 6-й семестры)**

**Общая трудоемкость 8 з.е. или 288 часов.**

**Ауд. 36 ч. (6 ч. лек., 30 ч. прак.) + 243 СРС**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР</b>							
<b>Модуль 18</b>	<b>Физические аспекты подводного плавания с аквалангом</b>	5		2	2	25	
Тема 18.1.	Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании	5		2		12	Реферат
Тема 18.2.	Влияние водной среды на организм подводного пловца				2	13	Реферат
<b>Модуль 19</b>	<b>Физиология подводного плавания с аквалангом</b>	5			4	44	
Тема 19.1.	Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения					14	Контрольная работа
Тема 19.2.	Проблемы в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений с аквалангом					10	Семинар
Тема 19.3.	Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении				2	10	Контрольная работа
Тема 19.4.	Заболевания, вызванные механическим действием давления. Утопление.				2	10	Семинар
<b>Модуль 20</b>	<b>Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом</b>	5			4	20	

Тема 20.1.	Дыхательные аппараты для подводного плавания: устройство и комплектация				2	10	Ролевая игра
Тема 20.2.	Обслуживание оборудования. Ремонт снаряжения для подводного плавания с аквалангом				2	10	Ролевая игра
<b>Модуль 21</b>	<b>Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой</b>	5			6	54	
Тема 21.1.	Самоспасение и стресс у подводника. Управление нештатной ситуацией					10	Семинар
Тема 21.2.	Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения				2	10	Коллоквиум
Тема 21.3.	Доврачебная помощь в подводном плавании. Диагностика проблем, несущих угрозу для жизни				2	12	Семинар
Тема 21.4.	Цикл упражнений по спасению в бассейне				2	22	Ролевая игра
	Всего за семестр	161		2	16	143	Зачет
<b>Модуль 22</b>	<b>Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию</b>	6		2	4	40	
Тема 22.1.	Методика обучения плаванию с аквалангом			1	2	20	Ролевая игра
Тема 22.2.	Методика обучения специализированным курсам подводного плавания с аквалангом			1		12	Ролевая игра
Тема 22.3.	Методика преподавания курса спасения на воде и под водой				2	8	Ролевая игра
<b>Модуль 23</b>	<b>Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом</b>	6			4	20	
Тема 23.1.	Письменный экзамен				2	10	
Тема 23.2.	Практический экзамен				2	10	
<b>Модуль 24</b>	<b>Основы подводной видеосъемки. Базовый курс</b>	6		2	4	20	
Тема 24.1.	Видеокамера и видеобокс.			2		5	Реферат

Тема 24.2.	Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора				2	5	Ролевая игра
Тема 24.3.	Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж				2	10	Ролевая игра
<b>ОСНОВЫ ПОДВОДНОЙ ФОТОГРАФИИ</b>							
<b>Модуль 25</b>	<b>Основы подводной фотографии. Базовый курс</b>	<b>6</b>			<b>2</b>	<b>20</b>	
Тема 25.1.	Понятия и основы экспозиции				2	8	Контрольная работа
Тема 25.2.	Основы фокусировки					2	Деловая игра
Тема 25.3.	Свет как основа создания изображения					5	Деловая игра
Тема 25.4.	Основы композиции					5	Семинар
	<b>Всего за семестр</b>	<b>127</b>	<b>Экз. 9</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за год</b>	<b>288</b>	<b>Экз. 9</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	

**Структура и содержание дисциплины четвертого года обучения ЗФО  
(7-й и 8-й семестры)**

**Общая трудоемкость 10 з.е. или 360 часов.**

**Ауд. 36 ч. (6 ч. лек., 30 ч. прак.) + 315 СРС**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>Модуль 26</b>	<b>Управление развитием избранного вида спорта в РФ</b>	7			2	30	
Тема 26.1.	Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне	7			2	6	Опрос
Тема 26.2.	Экономические механизмы развития спортивной отрасли	7				8	Опрос
Тема 26.3.	Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте	7				8	<b>Семинар</b>
Тема 26.4.	Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта	7				8	Реферат
<b>Модуль 27</b>	<b>Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта</b>	7		2	4	44	
Тема 27.1.	Классификация спортивных организаций	7		2		10	Опрос
Тема 27.2.	Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций	7			2	6	Опрос
Тема 27.3.	Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций	7				10	<b>Контрольная работа</b>

Тема 27.4.	Методы управления конфликтом в спортивной организации	7			2	6	Ролевая игра
Тема 27.5.	Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)	7				6	Семинар
Тема 27.6.	Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций	7				4	Семинар
Тема 27.7.	Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации	7				2	Опрос
<b>Модуль 28</b>	<b>Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта</b>	7			2	26	
Тема 28.1.	Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг	7			2	8	Опрос
Тема 28.2.	Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг	7				10	Контрольная работа
Тема 28.3.	Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы	7				8	Семинар
<b>Модуль 29</b>	<b>Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта</b>	7			4	27	
Тема 29.1.	Классификация и условия проведения спортивных мероприятий	7				8	Опрос
Тема 29.2.	Финансирование спортивных мероприятий	7			2	12	Контрольная работа
Тема 29.3.	Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации	7				2	Опрос
Тема 29.4.	Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий	7				2	Контрольная работа
Тема 29.5.	Ответственность организаторов спортивных мероприятий	7			2	3	Реферат
<b>Модуль 30</b>	<b>Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их</b>	7			2	28	

	<b>формирование</b>						
Тема 30.1.	Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта	7			2	18	Опрос
Тема 30.2.	Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта	7				10	Ролевая игра
	Всего за семестр	171		2	14	155	Экзамен
<b>Модуль 31</b>	<b>Проектный менеджмент в избранном виде спорта</b>	8		2	16	315	Зачет
Тема 31.1.	Основы управления проектами в спортивной отрасли	8		2	2	20	Семинар
Тема 31.2.	Инициирование и обоснование проекта	8			2	20	Презентация общего плана проекта
Тема 31.3.	Управление реализацией проекта	8			2	32	Презентация финансовой стоимости проекта. Защита проекта
<b>Модуль 32</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»				4	34	семинар
<b>Модуль 33</b>	«Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»				2	40	семинар
<b>Модуль 35</b>	«Фармакология в подводном спорте»	6			2	24	Фронтальный письменный
<b>Модуль 36</b>	НИР и УИРС «Подготовка выпускной квалификационной работы»	8			2	30	Выборочный письменный
<b>Модуль 37</b>	Подготовка выпускной квалификационной работы	8		2		50	Выборочный письменный
<b>Модуль 38</b>	Предзащита ВКР на кафедре	8			4	24	Апробация ВКР
<b>Модуль 40</b>	(0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»				6	14	Фронтальный устный
<b>Модуль 40</b>	(1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				4	27	Экзамен

	<b>Всего за год</b>	<b>360</b>	<b>Экз 9</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за курс: 1683 часов</b>		<b>36</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	

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

#### **4.3 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса ОФО и ЗФО**

Раздел подготовки	Содержание			
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. История плавания в ластах 2. Техника плавания в ластах 3. Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом			
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 2. Составить план-конспект подготовки снаряжения для подводного плавания с аквалангом 3. Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах подводного спорта			
3. Научная	1. Написать реферат по заданной теме 2. Написать реферат по выбранной теме			
4. Физическая	Выполнить контрольные нормативы			
	Упражнения	Оценка		
		5	4	3
	Плавание в ластах 50 м (сек.) м\ж	28/32	32/36	36/40
	Демонстрация техники плавания в ластах на дистанции 200 м			
Плавание на дистанцию 800 м в комплекте №1 м\ж (мин.)	13/14	14/15	15/16	
Демонстрация техники погружения с аквалангом				
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранной дисциплине спорта 2. Участвовать в судействе соревнований			
6. Техническая	1. Ознакомление с современными моделями аквалангов 2. Подготовка учебного снаряжения к занятиям			

#### 4.4 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 2 курса ОФО и ЗФО

Разделы подготовки	Содержание			
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. Причина потери сознания при нырянии с задержкой дыхания и меры предупреждения. 2. Баротравмы и меры их предупреждения. 3. Требования к безопасности при нырянии с задержкой дыхания.			
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 2. Составить план-конспект ОФП в избранной дисциплине спорта 3. Составить план-конспект СФП в избранной дисциплине спорта			
3. Физическая	Выполнить контрольные нормативы			
	Упражнения	Оценка		
		5	4	3
3 семестр 2-й курс ОФО и ЗФО	Задержка дыхания в статике (мин.) м\ж	1.40/1.30	1.30/1.20	1.20/1.10
	Ныряние в длину в ластах (м) м\ж	50/40	45/35	40/30
	Ныряние в длину без ласт (м) м\ж	40/30	35/25	30/20
	Погружение в глубину на 6 м			
4 семестр 2-й курс ОФО и ЗФО	Задержка дыхания в статике (мин.) м\ж	2.15/2.00	2.00/1.45	1.45/1.30
	Ныряние в длину в ластах (м) м\ж	70/60	60/50	50/40
	Ныряние в длину без ласт (м) м\ж	50/40	45/35	40/30
	Ныряние на дистанцию 25 м на глубине 6 м с низкой скоростью	не менее 1 мин	не менее 50 сек	не менее 40 сек
	Спасение потерпевшего с глубины 6 м и транспортировка по поверхности воды 25 м			
4. Научная	1. Написать литературный обзор по теме курсовой работы 2. Подготовить методику исследования для ВКР			
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 2. Участвовать в судействе соревнований			
6. Техническая	1. Ознакомление с современными моделями спортивного снаряжения для фридайвинга, спортивной подводной стрельбы, подводной охоты 2. Подготовка спортивного снаряжения к занятиям			



#### 4.5 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 3 курса ОФО и ЗФО

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь 2. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах. 3. Система безопасности при погружениях с аквалангом
2. Методическая	1. Изучить способы предотвращения проблем со снаряжением 2. Изучить методику обучения дайвингу
3. Физическая	1. Плавание на дистанцию 3 км в комплекте №1. Мужчины 48 мин. Женщины 52 мин. 2. Спасение потерпевшего с глубины 6м и транспортировка по поверхности воды 25 м
4. Научная	1. Написать литературный обзор по теме дипломной работы 2. Провести исследования по выбранной теме ВКР
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 2. Участвовать в судействе соревнований
6. Техническая	1. Ознакомление с конструктивными особенностями аквалангов 2. Подготовка аквалангов к занятиям

#### 4.6 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 4 курса ОФО и ЗФО

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге. 2. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий. 3. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее предназначение.
2. Методическая	1. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности. 2. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга. 3. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
3. Научная	1. Провести математическую обработку экспериментальных данных и анализ результатов исследования. 2. Написать и оформить ВКР, провести предзащиту и защиту выпускной квалификационной работы.

4. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 2. Участвовать в судействе соревнований
---	---

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС, ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

### **1. Модуль 1. СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА. Введение в дисциплину «Основы плавания в ластах» Лекции – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

1.1. Структура курса «Тим подводный спорт и дайвинг». История плавания в ластах». Практические занятия – 2, самостоятельная работа студентов – 2 часа.

1.2. Современное состояние и основные тенденции развития скоростных дисциплин подводного спорта. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.

1.3. Терминология в скоростных дисциплинах подводного спорта. Лекция – 1 час, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 1 час.

1.4. История создания и эволюция снаряжения для подводного плавания. Лекция – 1 час, Практические занятия – 2 часа,

1.5. Основы техники безопасности и доврачебная помощь пострадавшим при занятиях подводным спортом. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 1 час.

### **2. Модуль 2. «Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта» Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

2.1 Техника плавания в ластах. лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

2.2. Методика обучения технике плавания в ластах. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

**3. Модуль 3. Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных видах подводного спорта. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

3.1. Основы учебно-тренировочного процесса в скоростных дисциплинах подводного спорта. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов 6 часов

3.2. Организация и проведение занятий по плаванию в ластах. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов 6 часов

3.3. Соревновательная деятельность в подводном спорте. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов

**4. Модуль 4. ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. Основы подводного плавания с аквалангом. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

4.1. История возникновения погружений с аквалангом Лекция – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа

4.2. Акустические и оптические свойства воды. Теплообмен под водой. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа

4.3. Плавуемость. Гидростатическое давление. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа

4.4. Снаряжение для подводного плавания с аквалангом. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа

4.5. Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 2/2 часов

**5. Модуль 5. Физические и физиологические аспекты при погружениях и сжатом воздухе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часа**

5.1. Законы газовой динамики. Закон Шарля, Гей-Люссака. Закон Бойля-Мариотта. Закон Дальтона. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часов

5.2 Физика в дайвинге и физические законы. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа

5.3. Физиология подводных погружений. Заболевания в дайвинге. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа

## 1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР

**1. Модуль 6. Техника погружений с аквалангом. Лекция – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 24 часа**

6.1. Техника погружений в условиях «закрытой» воды. Регулировка плавучести. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 12 часов

6.2 Техника погружений в условиях «закрытой» воды. Регулировка плавучести. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часа

6.3. Техника погружений в условиях «открытой» воды (моря, океаны). Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа

**2. Модуль 7. Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания Лекции – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 24 часа.**

**3. Модуль 8. Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты. Лекции – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

8.1 Погружения в условиях течений. Лекции – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.

**4. Модуль 9. Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером. Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 16 часов.**

9.1 Ночные погружения. Тонкая регулировка плавучести. Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 16 часов.

**5. Модуль 10. Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация. Лекции – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

**6. Модуль 11. Техника погружений в сухом гидрокостюме. Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 34 часов.**

11.1. Виды и характеристики сухих гидрокостюмов. Правила погружения в сухом гидрокостюме. Лекция – 2 час, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов - 22 часа.

11.2 Регулировка плавучести в сухом гидрокостюме. Отработка нестандартных ситуаций. Лекция – 2 час, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов - 12 часа.

**7. Модуль 12. 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

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**

**8. Модуль 13. ФРИДАЙВИНГ. Основы теории фридайвинга. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

13.1. История развития погружений с задержкой дыхания. Современное состояние и основные тенденции развития фридайвинга. Лекция – 1 час, практические занятия – 6 часа, самостоятельная работа студентов - 5 часов

13.2 Физические основы ныряния с задержкой дыхания. Лекция – 1 час, практические занятия – 6 часа, самостоятельная работа студентов - 5 часов

13.3 Физиологические особенности адаптации организма к нырянию. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа

**9. Модуль 14 Обеспечение безопасности при нырянии с задержкой дыхания. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 39 часов.**

14.1. Травмы и заболевания, связанные с изменением гидростатического давления Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа.

14.2. Нарушения деятельности ЦНС, вызываемые гипоксией. Лекция – 1 час, практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часов.

14.2 Меры безопасности при нырянии Лекция – 1 час, практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.

14.3 Снаряжение для фридайвинга. Лекция – 1 час, практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

14.4 Техника ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Лекция – 1 час, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.

14.5 Техника выполнения статической задержки дыхания. Практические занятия – 5 часов

14.6 Техника ныряния без ласт в длину и в глубину. Практические занятия – 2 часа

14.7 Техника ныряния в ластах в длину и в глубину. Практические занятия – 2 часа

**10. Модуль 15. Методика обучения нырянию. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

15.1. Обучение технике дыхания и компенсации давления. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

15.2 Обучение технике ныряния без ласт и в ластах. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.

**11. Модуль 16. Теория и методика тренировки во фридайвинге. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

16.1. Физическая подготовка во фридайвинге. Лекции 2 часа. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа

16.2. Структура многолетней подготовки. Планирование и организация тренировочного процесса. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.

16.3. **Тактическая подготовка во фридайвинге** Практическое занятие – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа

16.4. **Информационное обеспечение соревнований.** Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа

16.5. **Психическая подготовка во фридайвинге** Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа

16.7. **Техника ныряния в глубину ластах и без ласт.** Лекции 2 часа. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа

## **2 КУРС, ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР**

**12.Модуль 17. СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА.** Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.

17.1. **Введение в специализацию.** Материально-техническое обеспечение в подводном спорте. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.

17.2. **История развития спортивной подводной стрельбы и подводной охоты в мире.** Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часов

17.3. **Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты.** Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часов

17.4. **Технические характеристики подводного оружия.**

Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа.

17.5 **Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем.** Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часов

**13. Модуль 18. Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты.** Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 13 часов.

18.1. **Техника стрельбы под водой.** Лекция – 2 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

18.2. Обеспечение безопасности при проведении занятий по подводной стрельбе и подводной охоте Самостоятельная работа студентов - 6 часов.

18.3. Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.

18.4. Конструктивные особенности подводных ружей. Техника безопасности при работе с оружием. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа.

18.5. Особенности охоты на различные виды рыб. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 1 час.

**14.Модуль 19. Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

19.1. Методика обучения спортивной подводной стрельбе и подводной охоте. Лекции – 4 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа

**15. Модуль 20. НИР и УИРС. Планирование экспериментальных исследований. Лекция – 4 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов**

20.1. Планирование экспериментальных исследований. Лекции – 4 часа, практические занятия – 6 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа

20.2. Проведение экспериментальных исследований. Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа

20.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований. Практические занятия – 10 часов. самостоятельная работа студентов – 4 часа

**16.Модель 21. Семестровый экзамен для студентов второго курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

21.1. Повторение второго курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 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**

#### **17.Модуль 22. ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

22.1. Физические аспекты подводного плавания с аквалангом. Лекция – 4 часа, практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа – 10 часов.

22.2. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 5 часов.

22.3 Влияние водной среды на организм подводного пловца. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 5 часов.

#### **18.Модуль 23. Физиология подводного плавания с аквалангом. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

23.1. Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

23.2. Проблемы в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений с аквалангом. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 6 часа.

23.3. Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часов.

23.4 Заболевания, вызванные механическим действием давления. Утопление. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часов.

#### **19.Модуль 24. Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом. Лекция – 6 часа, практические занятия – 36 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

24.1. Дыхательные аппараты для подводного плавания: устройство и комплектация. Лекция – 6 часов. Практические занятия – 12 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

24.2. Обслуживание оборудования. Ремонт снаряжения для подводного плавания с аквалангом. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

**20.Модуль 25. Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

25.1. Самоспасение и стресс у подводного пловца. Управление нештатной ситуацией. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 6 часов.

25.2. Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа.

25.3. Доврачебная помощь в подводном плавании. Диагностика проблем, несущих угрозу для жизни. Практические занятия – 6 часов. Самостоятельная работа – 6 часов.

25.4 Цикл упражнений по спасению в бассейне. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.

### **3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР**

**21.Модуль 26. Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

26.1. Методика обучения плаванию с аквалангом. Лекция – 2 часа, практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа – 4 часов.

26.2. Методика обучения специализированным курсам подводного плавания с аквалангом. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 4 часов.

26.3. Методика преподавания курса спасения на воде и под водой. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

**22.Модуль 27. Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом.  
Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

27.1. Письменный экзамен. Лекция – 4 часа, практические занятия - 10 часа, самостоятельная работа – 8 часов.

27.2 Практический экзамен. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

**23.Модуль 28. ОСНОВЫ ПОДВОДНОЙ ВИДЕОСЪЕМКИ. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

24.1. Основы подводной видеосъемки. Базовый курс. Лекция – 6 часов, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.

24.2. Видеокамера и видеобокс. Практические занятия – 2 часов.

24.3. Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.

24.4 Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.

**24.Модуль 29. ОСНОВЫ ПОДВОДНОЙ ФОТОГРАФИИ. Базовый курс Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

29.1. Понятия и основы экспозиции. Лекция – 2 часов, практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.

29.2. Основы фокусировки. Лекция - 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

29.3 Свет как основа создания изображения. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.

29.4. Основы композиции. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа

29.5. Основы коррекции фотоизображения. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа

**25.Модуль 30. 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

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

### **26. Модуль 31. Управление развитием избранного вида спорта в РФ. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

31.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне. Лекция – 2 часа.

31.2. Экономические механизмы развития спортивной отрасли. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.

31.3. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

31.4. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 4 часов.

### **27. Модуль 32. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 16 часов.**

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

32.2. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.

32.3. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

32.4. Методы управления конфликтом в спортивной организации. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.

Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП).

Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций.

Сфера ответственности руководителей и специалистов спортивной организации.

### **28. Модуль 33. Менеджмент оказания спортивно оздоровительных услуг в избранном виде спорта. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

33.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг. Лекция – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

33.2. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа - 6 часов

33.3. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

**29.Модуль 34. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

34.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий. Лекция – 2 часа.

34.2. Финансирование спортивных мероприятий. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 10 часов.

34.3. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа.

34.4 Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.

34.5 Ответственность организаторов спортивных мероприятий. Самостоятельная работа студентов – 2 часа.

**30.Модуль 35. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов.**

35.1.Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта. Лекция – 4 часа.

35.2. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по подводному спорту. Практические занятия – 14 часов.

**4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР****35. Модуль 35. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 10**

31.2. Особенности деятельности тренера подводных видах спорта. Самостоятельная работа – 2 часа.

31.3. Оценка деятельности и личности тренера. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.

31.4. Профессиональная адаптация тренера по подводному спорту. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

**36. Модуль 36. Проектный менеджмент в избранном виде спорта. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

36.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли. Лекция – 2 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

36.2. Инициирование и обоснование проекта  
Лекция – 4 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 4 часа.

36.3 Управление реализацией проекта. практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.

**37. Модуль 37. Фармакология в подводном спорте. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

37.1. Фармакология в спортивной тренировке подводного пловца. Лекции – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.

37.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по скоростному плаванию в ластах (марафон). Лекция - 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

37.3. Особенности применения фармакологии в подводных видах спорта. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 4 часов.

**38. Модуль 38. НИР и УИРС. Подготовка выпускной квалификационной работы. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

33.1. Подготовка выпускной квалификационной работы. Лекции – 6 часа, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

33.2. Предзащита ВКР на кафедре. Практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

**39. Модуль 39. Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы на кафедре. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 8 часов.**

39.1. Написание доклада. Практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.

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

39.3. Апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 2 часа.

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

**40. Модуль 40. 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

40.2. Сдача экзамена - 9 часов

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

## 5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание, и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в видах современного пятиборья, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

- 1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);
- 2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);
- 3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.