

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по современному пятиборью основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций современного пятиборья, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по видам современного пятиборья и их тренеров.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

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

Виды контроля:

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

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

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

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

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

оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности

теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

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

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

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

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества, разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение



самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

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

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

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

#### **6.1.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:**

1. История подводного спорта. Дисциплины подводного спорта.
2. Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников.
3. Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря.
4. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика.
5. Сертифицирующие ассоциации (федерации) в подводном плавании. Их сходства и различия.
6. Снаряжение для подводного плавания. Комплект №1. Уход, обслуживание.
7. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и проведении соревнований по плаванию в ластах. Правила соревнований.

8. Общая и специальная физическая подготовка подводного пловца.
9. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к соревнованиям.
10. Развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.
11. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
12. Роль и место ОФП и СФП в тренировочном процессе пловцов-подводников.
13. Специальные силовые качества пловцов-подводников и методика их развития.
14. Специальные скоростные качества пловцов-подводников и методика их развития.
15. Специальная выносливость пловцов-подводников и методика ее развития.
16. Специальная гибкость пловцов-подводников и методика ее развития.
17. Оценка технической подготовленности пловцов-подводников.
18. Понятие о тактике в подводном спорте (плавании в ластах).
19. Спортивные праздники и физкультурно-массовые мероприятия как средство популяризации физкультуры и спорта.
20. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
21. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
22. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.
23. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
24. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
25. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
26. Разборка и ремонт акваланга.
27. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
28. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
29. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.

30. Средства общения под водой и система партнерства.

**6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения:**

1. Российские и международные организации, культивирующие плавание в ластах и их роль в его развитии.
2. Основы обучения технике плавания в ластах.
3. Технический инвентарь и оборудование для плавания в ластах.
4. Разрядные нормы по плаванию в ластах и их соответствие уровню развития данной дисциплины в настоящее время.
5. Регламент (положение) и правила проведения соревнований по плаванию в ластах.
6. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах.
7. Возможные заболевания пловца в ластах и их профилактика.
8. История развития подводного плавания с аквалангом. Конструкции первых аквалангов.
9. Российские и международные организации, развивающие дайвинг.
10. Конструкция современного акваланга. Дополнительное оборудование для занятий дайвингом.
11. Меры безопасности при занятиях дайвингом. Использование данных бездекомпрессионных таблиц.
12. Разновидности «сухих» костюмов и условия их использования.

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. История подводного спорта. Дисциплины подводного спорта.
2. Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников.
3. Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря.
4. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика.
5. Сертифицирующие ассоциации (федерации) в подводном плавании. Их сходства и различия.

6. Снаряжение для подводного плавания. Комплект №1. Уход, обслуживание.
7. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и проведении соревнований по плаванию в ластах. Правила соревнований.
8. Общая и специальная физическая подготовка подводного пловца.
9. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к соревнованиям.
10. Развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.
11. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
12. Роль и место ОФП и СФП в тренировочном процессе пловцов-подводников.
13. Специальные силовые качества пловцов-подводников и методика их развития.
14. Специальные скоростные качества пловцов-подводников и методика их развития.
15. Специальная выносливость пловцов-подводников и методика ее развития.
16. Специальная гибкость пловцов-подводников и методика ее развития.
17. Оценка технической подготовленности пловцов-подводников.
18. Понятие о тактике в подводном спорте (плавании в ластах).
19. Спортивные праздники и физкультурно-массовые мероприятия как средство популяризации физкультуры и спорта.
20. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
21. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
22. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.
23. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
24. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
25. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
26. Разборка и ремонт акваланга.

27. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
28. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
29. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.
30. Средства общения под водой и система партнерства.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Подводное плавание на современном этапе и тенденции развития.
2. Термины и понятия.
3. Современные тенденции в разработках снаряжения для подводного плавания.
4. Эволюция моноласты как плавникового движителя и влияние ее на кинематику биотехнической системы спортсмен-моноласт.
5. Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.
6. Роль и задачи различных организаций в подготовке спортсменов – подводников.
7. Нормативно-правовое обеспечение соревнований.
8. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к
9. соревнованиям.
10. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.
11. Инвентарь для плавания в ластах. Разборка и ремонт акваланга.
12. Изготовление моноласты. Эксплуатация спортивного инвентаря.
13. Современные представления о системе спортивной тренировки пловцов-подводников.
14. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
15. Методика технической подготовки пловцов-подводников.
16. Роль и место тактики в тренировочном процессе.
17. Организация судейства соревнований по плаванию в ластах.
18. Регламент подготовки и проведения соревнований.
19. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.

20. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
21. Особенности дыхания воздухом на глубине и физиологические проблемы, связанные с этим.
22. Профессиональные заболевания аквалангистов. Декомпрессионная (кессонная) болезнь.
23. Ночные погружения. Планирование, особенности.
24. Средства общения под водой и система партнерства. Формула проверки снаряжения.
25. Погружения на затонувшие объекты. Правила и требования.
26. Погружения в условиях высокогорья. Особенности, факторы.
27. Изучение средств общения под водой. Изучение подводных знаков. Изучение правил взаимопроверки партнеров.
28. Анализ причин возникновения баротравм.
29. Анализ причин азотного наркоза.
30. Анализ причин возникновения декомпрессионной болезни.
31. Анализ высокогорных погружений в мировой практике.
32. Изучение современных методик глубоководных погружений.
33. Анализ нештатных ситуаций при погружениях на затонувшие объекты.
34. Изучение видов течений.
35. Изучение новых современных техник ночных погружений.
36. Самостоятельное решение задач по многоуровневым погружениям с помощью таблицы «Колесо».
37. Современный рынок компьютеров для подводных погружений.
38. Изучение современных методик поиска и подъема затонувших предметов.
39. Разработка подводных маршрутов: «туда - обратно», по прямоугольнику (квадрату), треугольнику, окружности и др.
40. Многоуровневые погружения и погружения с компьютером.
41. Переутомление и стресс в подводном плавании. Действия по предотвращению последствий.
42. Подводная навигация. Компас.
43. Планирование глубоководных погружений.
44. Аварийные всплытия. Предназначение каждого из них.
45. Планирование погружений.
46. Бездекомпрессионные погружения.
47. Особенности погружений в условиях высокогорья.

48. Основы глубоководных погружений. Особенности погружений на затонувшие объекты.
49. Техника и методы погружений в условиях течений.
50. Тонкая регулировка плавучести.
51. Планирование, поиск и подъем затонувших предметов. Основы подводного ориентирования.
52. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.
53. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
54. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
55. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
56. Разборка и ремонт акваланга.
57. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
58. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
59. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.

**6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

**3 семестр**

1. Расскажите об истории зарождения фридайвинга.
2. Расскажите об истории развития фридайвинга как дисциплины подводного спорта.
3. Дайте характеристику различным видам ныряния в бассейне и на открытой воде.
4. Расскажите, какое снаряжение применяется для различных видов ныряния.
5. Раскройте физические основы ныряния с задержкой дыхания.
6. Объясните причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
7. Расскажите о мерах предупреждения баротравм.
8. Объясните причины возникновения декомпрессионной болезни. Рассказать о доврачебной помощи при возникновении декомпрессионной болезни.
9. Расскажите о мерах предупреждения декомпрессионной болезни.
10. Объясните причины возникновения азотного наркоза у фридайверов.

11. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в длину.
12. Расскажите о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
13. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
14. Расскажите о процессах срочной адаптации организма к воздействию давления при погружении с задержкой дыхания.
15. Раскройте причину потери «моторного контроля» и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
16. Расскажите о факторах «провокации» потери сознания при нырянии.
17. Расскажите о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
18. Расскажите об опасных ситуациях, возникающих во время ныряния.
19. Расскажите о технике безопасности при организации ныряния в бассейне.
20. Расскажите о технике безопасности при организации погружений на открытой воде.
21. Дайте анализ техники ныряния в длину без ласт.
22. Дайте анализ техники ныряния в глубину без ласт.
23. Дайте анализ техники ныряния в длину в моноласте.
24. Дайте анализ техники ныряния в глубину в моноласте.
25. Дайте анализ техники ныряния в глубину в биластах.
26. Дайте анализ техники ныряния в свободном погружении.

#### 4 семестр

1. Раскройте зоны дистанции при нырянии в глубину.
2. Дайте характеристику тактики ныряния в длину без ласт (скорость, темп, шаг).
3. Расскажите о тактике погружения в глубину без ласт.
4. Дайте характеристику тактики ныряния в длину в ластах (скорость, темп, шаг).
5. Расскажите о тактике погружения в глубину в ластах.
6. Расскажите о психической подготовке к погружениям с задержкой дыхания, о технике деконцентрации внимания по визуальному полю восприятия.
7. Расскажите о технике деконцентрации внимания по слуховому и тактильному полям восприятия, об объемной деконцентрации внимания.
8. Расскажите о физических качествах, уровень развития которых способствует повышению работоспособности во фридайвинге.
9. Расскажите о средствах физической подготовки во фридайвинге.
10. Расскажите о методах спортивной тренировки во фридайвинге в бассейне и на открытой воде.



11. Раскройте зоны интенсивности гипоксической нагрузки.
12. Расскажите о построении занятий в бассейне и на открытой воде.
13. Расскажите о построении микроцикла, мезоцикла, макроцикла.
14. Расскажите об этапах многолетней подготовки фридайвера.
15. Объясните причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
16. Расскажите о мерах предупреждения баротравм.
17. Объясните причины возникновения декомпрессионной болезни и расскажите о доврачебной помощи при ее возникновении.
18. Расскажите о мерах предупреждения декомпрессионной болезни.
19. Объясните причины возникновения азотного наркоза у фридайверов.
20. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в длину.
21. Расскажите о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
22. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
23. Расскажите о процессах срочной адаптации организма к воздействию гидростатического давления при погружении с задержкой дыхания.
24. Раскройте причину потери моторного контроля и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
25. Расскажите о факторах провокации потери сознания при нырянии.
26. Расскажите о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
27. Факторы, определяющие безопасность деятельности фридайверов экстремальных условиях водной среды.
28. Техника безопасности при организации погружений в «закрытой» и в «открытой» воде.
29. История развития подводной охоты в СССР, России и мире.
30. Классификация, назначение, устройство и тактико-технические характеристики оружия для подводной охоты.
31. Правила и техника безопасности при обращении с подводным оружием.
32. Теория подводной охоты. Термины и понятия.
33. Семейства рыб, особенности охоты на них. Опасные обитатели глубин.
34. Назначение, устройство и тактико-технические характеристики спортивного оружия для подводной стрельбы, применяемого в СПС различных типов и конструкций, прицелов, мишеней и другого дополнительного инвентаря, и оборудования.
35. Правила эксплуатации и обслуживания оружия, оборудования и инвентаря для СПС.
36. Правила и техника безопасности при проведении практических занятий по спортивной подводной стрельбе.

37. Особенности баллистики под водой. Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы.
38. Оптические свойства водной среды.
39. Особенности и влияние водной среды на приемы и способы изготовления и прицеливания.
40. Изготовка, прицеливание и производство выстрела под водой по неподвижной цели (мишени).
41. Изготовка, прицеливание и производство выстрела под водой по подвижной цели или внезапно появляющейся (мишени).

### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

1. Тенденции и перспективы развития фридайвинга на современном этапе.
2. Значение и содержание маркетинговой деятельности во фридайвинге.
3. Оздоровительная направленность занятий фридайвингом с различными контингентами населения.
4. Особенности реакций организма фридайвера на ныряние в длину с задержкой дыхания.
5. Особенности реакций организма фридайвера на ныряние в глубину с задержкой дыхания.
6. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма фридайвера на изменение гидростатического давления. Баротравмы и меры их предупреждения.
7. Развитие гипоксического состояния у фридайверов во время ныряния. Меры предупреждения потери сознания у фридайверов.
8. Декомпрессионная болезнь и азотный наркоз у фридайверов. Предупреждение их возникновения.
9. Опасные ситуации, возникающие во время ныряния.
10. Оказание доврачебной помощи при возможных несчастных случаях на воде.
11. Средства физической подготовки во фридайвинге.
12. Снаряжение для различных видов ныряния с задержкой дыхания. Конструктивные особенности, преимущества и недостатки снаряжения различных производителей.
13. Факторы провокации потери сознания при нырянии с задержкой дыхания.
14. Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы.
15. Правила эксплуатации и обслуживания оружия, оборудования и инвентаря для СПС.

### **6.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

1. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
2. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
3. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
4. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
5. Влияние водной среды на организм человека.
6. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
7. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
8. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
9. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
10. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности реакций дыхательной и кровеносной систем на подводные погружения.
2. Особенности реакций организма на дыхание с использованием снаряжения.
3. Каротидно-синусный рефлекс.
4. Гиперкапния. Гипокапния.
5. Отравление окисью углерода и кислородное отравление.
6. Поглощение и выделение азота.
7. Проблемы, связанные с азотом.
8. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь.
9. Особенности реакций организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия.
10. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Баротравмы. Оказание помощи при баротравмах.
11. Физиологические аспекты оказания первой доврачебной помощи при чрезвычайных ситуациях.
12. Оптические свойства водной среды.

13. Видеокамера и видеобокс (устройство, использование, уход).
14. Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора.
15. Сюжет, сценарий, монтаж.
16. Понятия и основы экспозиции.
17. Основы фокусировки. Основы композиции.
18. Свет как основа создания изображения. Основы коррекции фотоизображения.

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса (5 семестр) очного обучения:**

#### **Теоретическая**

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

#### **Методическая**

1. Изучить способы предотвращения проблем со снаряжением
2. Изучить методику обучения дайвингу

#### **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

#### **Научная**

1. Написать литературный обзор по теме дипломной работы
2. Провести исследования по выбранной теме ВКР

#### **Техническая**

1. Ознакомление с конструктивными особенностями аквалангов
2. Подготовка аквалангов к занятиям

### **6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **Примерная тематика рефератов для студентов 3 курса**

1. Анализ особенностей функционирования кровеносной и дыхательной систем, связанных с использованием снаряжения.
2. Физиологические реакции организма на азот.
3. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение гидростатического давления.
4. Первая помощь при ссадинах и ожогах от кораллов и медуз и укусах от морских животных, полученных подводными пловцами.
5. Причины утопления в подводном плавании.

6. Методы буксировки пострадавшего на воде.
7. Разновидности первой ступени регулятора давления для дайвинга и области их применения.
8. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании с аквалангом.
9. Степени проявления кессонного заболевания. Оказание первой помощи при ДКБ.
10. Барогипертензионный синдром у подводников. Его проявление, первая помощь.
11. История развития подводной фотосъемки. Использование специального оборудования для подводной фотосъемки.
12. Подводная видеосъемка и ее особенности. Основы построения кадра.

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

**Тестирование по четырем разделам профессионального курса по дайвингу:**

1. физика подводных погружений
2. физиология подводных погружений
3. снаряжение для подводного плавания
4. окружающая среда

### **6.3.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Подготовка к управлению внештатной ситуацией. Роль подводника – спасателя. Основные компоненты управления внештатной ситуацией.
2. Процедуры первой помощи: проведение первичной оценки пострадавшего, «поддержание жизненных функций».
3. Самоспасение и стресс у подводника. Предотвращение проблем в подводном плавании.
4. Методы открытия дыхательных путей. Поддержание дыхания рот в рот. Нахождение пульса. Правильное положение рук и самого спасателя при проведении непрямого массажа сердца.
5. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса. Причины психологического стресса. Способы распознавания стресса подводника.
6. Правильное проведение непрямого массажа сердца. Прочистка дыхательных путей пострадавшего в сознании и без сознания.

7. Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Функционирование снаряжения и типичные проблемы, связанные с его работой.
8. Предназначение карманной маски. Способы применения карманной маски.
9. Первая помощь в подводном плавании. Проведение первичной оценки пострадавшего.
10. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
11. Особенности реакции организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия. Признаки, симптомы и оказание помощи.
12. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
13. Факторы возникновения декомпрессионного заболевания. Первая медицинская помощь при ДБ.
14. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса.
15. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
16. Утопление. Типы утопления. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от типа утопления.
17. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
18. Методы открытия дыхательных путей. Прием Хеймлица. Поддержание жизненных функций. Правильное проведение непрямого массажа сердца.
19. Утопление. Типы утопления. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от типа утопления.
20. Самоспасение и стресс у подводника. Предотвращение проблем в подводном плавании.
21. Предназначение карманной маски. Способы применения карманной маски.
22. Баротравмы. Типы баротравм. Причины возникновения. Оказание первой помощи.
23. Заболевания, вызванные перепадом давления. Рекомендации по предотвращению заболеваний, вызванных перепадом давления.

24. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
25. Кессонная болезнь, факторы, способствующие её возникновению.
26. Разнообразие симптомов кессонной болезни.
27. Классификация кессонной болезни. Кожная форма кессонной болезни. Суставная форма кессонной болезни. Легочная форма.
28. Оказание первой помощи при кессонной болезни.
29. Методы открытия дыхательных путей. Приём Хеймлица. «Поддержание жизненных функций». Правильное проведение непрямого массажа сердца.
30. Физика подводных погружений. Законы газовой динамики. Объяснить, что произойдет с жидкостью, насыщенной газом под высоким давлением, когда давление газа, находящегося в контакте с жидкостью.
31. Физиология подводных погружений. Объяснить влияние на организм подводника повышенного содержания монооксида углерода, и пояснить каким образом этого влияния можно избежать.
32. Объяснить физиологический механизм декомпрессионной болезни и перечислить общие факторы восприимчивости к этой болезни, дать определение термину «скрытые пузырьки» по отношению к декомпрессионной болезни.
33. Спасение подводного пловца на воде и под водой, самоспасение и стресс у подводника, управление внештатной ситуацией, причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Доврачебная помощь в подводном плавании.
33. Физика подводных погружений. Как влияет погружение под воду на такую энергию, как звук, свет, выталкивающая сила? Как влияет на газы высокое давление окружающей среды? Как вода рассеивает тепло тела? Дать определение явлению «визуального переворота».
34. Заболевания, вызванные перепадом давления. Рекомендации по предотвращению заболеваний, вызванных перепадом давления. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
35. Факторы возникновения декомпрессионного заболевания. Первая медицинская помощь при ДКБ.
36. Какой примерный объем воздуха необходимо закачать в подъемное устройство для того, чтобы поднять на поверхность тело весом 600 кг. Тело находится на глубине 30 метров в водоёме с пресной водой.

37. Тело, весящее 350 кг и вытесняющее 300 литров пресной воды, находится на глубине 15 метров. Если для того, чтоб поднять тело на поверхность используется бочка, то сколько воды необходимо вытеснить из бочки?

38. Особенности реакции организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия. Признаки, симптомы и оказание помощи.

38. Объяснить причину азотного наркоза, указать примерную глубину, на которой он может возникнуть и перечислить 3 основных признака/симптома.

39. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.

40. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса. Причины психологического стресса. Способы распознавания стресса у подводника.

41. Объяснить физиологический механизм, который вызывает потерю сознания на мелководье и почему обычно это происходит на всплытии, а не на погружении?

42. Объяснить физиологический механизм, который вызывает каротидно – синусный рефлекс, объяснить его влияние на подводника.

### **6.3.5. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1. История возникновения и развития подводного спорта.
2. История возникновения и развитие систем соревнований в избранных дисциплинах подводного спорта.
3. Тенденции развития избранной дисциплины подводного спорта (плавание в ластах, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба, дайвинг).
4. Актуальные проблемы развития подводного спорта и дайвинга.
5. Тенденции и перспективы развития подводного спорта в России.
6. Системный анализ проблем развития подводного спорта в Российской Федерации.
7. Маркетинг массовых физкультурно-спортивных мероприятий (на примере подводного спорта).
8. Социально-организационные и экономические основы профессионального спорта (на примере подводного спорта).
9. Последовательность обучения (основы техники, тактики) в различных дисциплинах подводного спорта.
10. Безопасность и профилактика травматизма в избранной дисциплине подводного спорта.



11. Планирование тренировочной нагрузки в скоростных дисциплинах подводного спорта.
12. Разработка рекомендаций по повышению зрелищности соревнований во фридайвинге.
13. Основные направления популяризации фридайвинга.
14. Проблемы, возникающие в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений.
15. Причины возникновения различных нештатных ситуаций под водой.
16. Особенности реакций организма на дыхание с использованием снаряжения для дайвинга.
17. Учет возрастных особенностей, занимающихся подводным спортом и дайвингом при организации и планировании процесса физической подготовки.
18. Периодизация спортивной тренировки в подводном спорте.
19. Оздоровительная направленность средств и методов для работы с различным контингентом населения (на примере дисциплине подводного спорта).

#### **6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:**

##### **7-8 семестр**

1. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
2. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
3. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
4. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
5. Содержание смысла термина «менеджмент».
6. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
7. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
8. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
9. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
10. Основные черты внутриклубного менеджмента.
11. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
12. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.

13. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
14. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
15. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
16. Формы бухгалтерского учета.
17. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
18. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
19. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
20. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
21. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
22. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
23. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
24. Понятие «организационная структура управления».
25. Что такое схема управления?
26. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
27. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
28. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
29. Методы организационной диагностики.
30. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
31. Система управления персоналом организации.
32. Функции службы персонала.
33. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
34. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
35. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
36. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.
37. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
38. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
39. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. История возникновения и динамика развития подводного спорта (плавания в ластах, фридайвинга, спортивной подводной стрельбы, спортивной подводной охоты, акватлона, дайвинга) в России и в мире.
2. Система подготовки подводных пловцов в СССР и в России в настоящее время.
3. История освоения затонувших объектов российскими и иностранными подводниками.

##### **8 семестр**

Совершенствование системы подготовки тренерских и инструкторских кадров в подводном спорте и дайвинге.

1. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по подводному спорту для практической деятельности. Профессиограмма.
2. Анализ содержания программного обеспечения подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу в РГУФКСМиТ.
3. Содержание процесса организации тренерской практики студентов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге.
4. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов в подводном спорте.
5. Анализ программы подготовки дайвинг мастеров в подводном плавании с аквалангом.
6. Физиологические особенности занятий подводным спортом и дайвингом
7. Влияние условий повышенного давления на организм спортсмена.
8. Влияние условий повышенного давления на работоспособность спортсмена.
9. Экстремальные условия деятельности спортсменов- подводников на глубине.
10. Анализ объективных опасностей водной среды на глубине.
11. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов – подводников под водой.
12. Закономерности адаптации спортсмена в условиях повышенного давления на глубине.
13. Психология горных видов спорта

14. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге (дайверов, фридайверов, подводных охотников, пловцов в ластах и др.).
15. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в подводном спорте.
16. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях под водой.
17. Обеспечение безопасности в горных видах спорта
18. Анализ несчастных случаев в подводной охоте.
19. Анализ несчастных случаев в дайвинге.
20. Методика подготовки дайвера-спасателя.
21. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий на открытой воде.
22. Тактика проведения спасательных работ на воде и под водой.
23. Анализ круглогодичной подготовки и подготовки к соревнованиям в подводном спорте и дайвинге
24. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в подводном спорте.
25. Многолетняя подготовка в подводном спорте.
26. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
27. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных дисциплин подводного спорта:
  - а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
  - б) групп спортивного совершенствования;
  - в) высокой квалификации.
28. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов-подводников:
  - а) членов сборной команды России по фридайвингу;
  - б) членов сборной команды России по плаванию в ластах;
  - в) членов сборной команды России по подводному ориентированию;
  - г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного подводного плавания
29. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:
  - а) в плавании в ластах;
  - б) в спортивной подводной стрельбе;
  - в) во фридайвинге.
30. Общая и специальная физическая подготовка в подводном спорте
31. Техничко-тактическая подготовка в подводном спорте
32. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов – подводников.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
2. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
3. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
4. Содержание смысла термина «менеджмент».
5. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
6. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
7. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
8. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
9. Основные черты внутриклубного менеджмента.
10. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
11. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
12. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
13. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
14. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
15. Формы бухгалтерского учета.
16. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
17. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
18. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
19. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
20. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.

#### **6.4.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
2. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
3. Понятие «организационная структура управления».
4. Что такое схема управления?
5. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
6. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
7. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
8. Методы организационной диагностики.
9. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
10. Система управления персоналом организации.
11. Функции службы персонала.
12. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
13. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
14. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
15. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.
16. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
17. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
18. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

##### **Теоретическая**

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.

##### **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.

Научная

1. Провести математическую обработку экспериментальных данных и анализ результатов исследования.

2. Написать и оформить ВКР, провести предзащиту и защиту выпускной квалификационной работы.

Спортивная (для действующих спортсменов)

1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта

2. Участвовать в судействе соревнований

*Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

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

##### **Аналитические**

1. Эволюция дисциплин подводного спорта.

2. Разработка мер безопасности в избранной дисциплине подводного спорта.

3. Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.

4. Спортивная специализация в отдельных дисциплинах подводного спорта.

5. Перспективы развития прикладных дисциплин подводного спорта и экстремальной деятельности.

6. Разработка рекомендаций повышения зрелищности соревнований в дисциплинах подводного спорта.

7. Организация спонсорства в избранной дисциплине подводного спорта.

8. Определение наиболее распространенных ошибок в технике плавания и ныряния спортсменов-подводников.

9. Анализ объективных опасностей водной среды на глубине.

10. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов – подводников под водой.

##### **2. Экспериментальные**

1. Динамика ЧСС на различных дистанциях в избранной дисциплине подводного спорта.

2. Влияние занятий нырянием в глубину с задержкой дыхания на показатели внешнего дыхания фридайвера.

3. Закономерности адаптации спортсмена к условиям повышенного гидростатического давления.

4. Биомеханический анализ техники при нырянии без ласт.
5. Биомеханический анализ техники при нырянии в ластах.
6. Тактика прохождения дистанции при нырянии в длину без ласт. Тактика погружения в глубину без ласт.
7. Тактика прохождения дистанции при нырянии в длину в ластах. Тактика погружения в глубину в ластах.
8. Оценка работоспособности спортсменов-подводников методами тестирования.
9. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге (дайверов, фридайверов, подводных охотников, пловцов в ластах и др.).
10. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в подводном спорте.
11. Влияние особенностей личности спортсмена-подводника на успешность его деятельности на глубине более 30 м.
12. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы дайверов в экстремальных условиях под водой.

### **3. Методические**

1. Методика обучения технике плавания в ластах.
2. Методика обучения технике ныряния в ластах в длину и в глубину.
3. Методика обучения погружениям с аквалангом.
4. Выявление ошибок в технике выполнения движений при плавании с аквалангом и методика их устранения.
5. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в спринтерских дистанциях в скоростных дисциплинах подводного спорта.
6. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях в скоростных дисциплинах подводного спорта.
7. Психическая подготовка спортсменов, специализирующихся в скоростных дисциплинах подводного спорта.
8. Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в избранной дисциплине подводного спорта.
9. Особенности развития скоростно-силовых качеств подводников-скоростников.
10. Меры безопасности при организации погружений в бассейне и в открытой воде.
11. Обеспечение безопасности при проведении соревнований по подводной охоте.
12. Совершенствование системы безопасности в рекреационном дайвинге.
13. Методика подготовки дайвера-спасателя.
14. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий на открытой воде.



15. Тактика проведения спасательных работ на воде и под водой.

16. Моделирование нештатного развития событий как метод эффективного обучения действиям в экстремальных ситуациях, возникающих в дайвинге.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Подводный спорт и дайвинг»

### А.) Основная литература

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Оказание экстренной помощи до прибытия врача. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
2. Бубнов В.Г., Н.В. Бубнова. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. Учебное пособие. М.: АСТ-Астрель, 2004.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М.: Академия, 2003.
4. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. Б-чка журн. «Военные знания». – М., 1996.
5. Занин В.Ю., Малюзенко Н.Н., Кокоша В.В., Чебыкин О.В. Снаряжение подводного пловца.- СПб.: Культурная инициатива, 2003.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания М. Просвещение. 1983, 219с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М. Изд. Советский спорт., 2004г, 186 с.
8. Маунтин А. Подводное плавание: Руководство. – М: Интербук-Бизнес, 2000.
9. Молчанова Н.В. Общие основы теории и практики фридайвинга. Учебно-методическое пособие. М, 2010. – 70 с.
10. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Учебно-методическое пособие. М.: Изд. «Саттва», 2013. – 126 с.
11. Молчанова Н.В. Подготовка спортсменов во фридайвинге. Учебно-методическое пособие. М, 2011. – 75 с.
12. Орлов Д.В., Сафонов М.В. Акваланг и подводное плавание. - Подводный мир, 2001.
13. Основы психофизиологии экстремальной деятельности. Курс лекций под редакцией доктора педагогических наук, профессора А.Н. Блеера. Москва, ООО «Анита пресс»2006. - 380 с.
14. Попов В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации: Скоростные виды подводного спорта. – М.: ДОСААФ.1982.
15. Савичев И.И. Физиология и патология подводных погружений при повышенном давлении. –СПб.: 1988.
16. Сапов И.А. Физиология подводного плавания и аварийно-спасательного дела.- Л.: 1986.
17. Смолин В.В., Г.М. Соколов, Б.Н. Павлов. Водолазные спуски и их медицинское обеспечение. М.: Фирма «Слово», 2001.
18. Шумков А., Шумкова Л. Азбука плавания в ластах. М.: ООО «Азбука 2000», 2008.

19. Щуплаков Н.Н. Профилактика и лечение кессонной болезни.- М., 1990.
20. Drew Richardson. Учебник к курсу Open Water Diver. -Интелуниверсал, 1999.
21. Drew Richardson. Учебник Adventures in diving. -Интелуниверсал, 2000.
22. Drew Richardson. Учебник к курсу Rescue diver. -Лев Толстой, 2005.
23. Drew Richardson. Учебник к курсу Divemaster. -Интелуниверсал, 1999.
24. Drew Richardson. Энциклопедия любительского дайвинга. -Момент, 1996.

### Б.) Дополнительная литература

1. Алексеева Т.И. Проблема биологической адаптации человека. Экология человека. Учебное пособие. – М. Изд-во МНЭПУ, 2001. с. 58 – 75.
2. 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.
3. Бельский Ю. Что такое дайвинг или акваланги для всех / Бельский Ю., Макаревич А. – М.: Триэн: Эксмо-пресс, 1999.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. - М.: изд-во МГУ, 1986 - 2006 с.
5. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблемы мотивации//А.Н. Леонтьев и современная психология: сб. статей памяти А.Н. Леонтьева /под ред. Запорожца А.В. . - М.: Изд-во МГУ, 1983 288 с.
6. Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.
7. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
8. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
9. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.
10. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.
11. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.

12. Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
13. Кулешов В.И., Левшин И.В. Выбор метода баротерапии. – СПб.: Полиграфическое предприятие №3, 2002.
14. Логунов К.В. Опасности подводного мира: Краткая история водолазного дела. –СПб.: СПбМАПО, 2002.
15. Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.
16. Майоль Жак. Человек-дельфин. М., Мысль, 1987.
17. 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.
18. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
19. Меренов И.В., Смирнов А.И., Смолин В.В. Водолазное дело. Терминологический словарь. -Л.: Судостроение, 1989.
20. Меренов И.В., Смолин В.В. Справочник Водолаза. Вопросы и ответы. –Л.: Судостроение, 1990.
21. 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.
22. Нессирио Б.А. Физиологические основы декомпрессии водолазов–глубоководников. –СПб.: ЗОЛОТОЙ ВЕК, 2002.
23. Орлов Д.В. Осторожно! Опасные морские животные! Подводный клуб МГУ им. Ломоносова, 1998.
24. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
25. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие. – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
26. Подводное плавание в России: Туризм // Спортклуб. – 2000.
27. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития. Материалы международной научно-практической конференции. М., РПЦ Офорт, 2009 г.
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. Следков А.И. Нервный синдром высоких давлений. -СПб.: 1997.
31. Следков А.Ю. Глубинное опьянение. - СПб.: ОТИМ, 1999.

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. 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.
36. 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., Виноградов И.А. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
37. Черкашин Н.А. Из бездны вод: Летопись отечественного флота в мемуарах подводников. - М.: Современник, 1990.

В). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– <http://medicinesport.ru/>

Г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Подводный спорт и дайвинг», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

**8. 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, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Мультимедийное пособие. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2009. – 1 час 10 мин.
2. Видеокурс Open Water Diver на DVD на русском языке. Видеокурс PADI Adventures in Diving на DVD. Видеокурс Rescue Diver на DVD.

Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:

1. Акваланги.
2. Регуляторы.
3. Компенсаторы плавучести.
4. Грузовые пояса.
5. Свинцовые груза.

6. Компрессор, для осуществления забивки баллонов.
7. Моноласты.
8. Ласты, маски, трубки для подводного плавания.
9. Гидрокостюмы.
10. Ружья для подводной охоты и подводной стрельбы. Мишени для подводной стрельбы.
11. Фотоаппараты и видеокамера, подводный бокс.
12. Компьютеры для подводного плавания.
13. Компасы для подводного плавания.
14. Плавательный инвентарь. Плавательные доски
15. Тренажер «AmbaMen» для оказания первой доврачебной помощи

**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. Зал «сухого плавания».
4. Плавательные бассейны (для занятий подводным спортом и дайвингом) длиной 25м (глубокая чаша бассейна 6 м.) и 50м.
5. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для подводного спорта и дайвинга.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История современного пятиборья в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности в верховой езде у пятиборцев и сведения о спортивной лошади	5 неделя 9 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование современного пятиборья как вида олимпийского многоборья. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по современному пятиборью 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах современного пятиборья 4. Организация и методика проведения частей занятия по видам современного пятиборья 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по пентатлону древних олимпиад. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по современному пятиборью 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по верховой езде. 4. Оборудование мест для стрельбы из	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели 7-8 недели	2 3 3 3



	пневматического (лазерного) пистолета. 5. Оборудование мест для стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета. 6. Подготовка беговой трассы и огневого рубежа для проведения соревнований в комбинированном испытании. 7. Оборудование фехтовального зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 8. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность пятиборца в современном пятиборье 9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья. 10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами современного пятиборья.	7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 9-10 недели 12 неделя 13 неделя	3 3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Современное пятиборье в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам современного пятиборья 3. Структура тренировочного занятия в видах современного пятиборья.	2 неделя 5-7 недели 11-12 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) 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): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<b>Выступление на семинарах:</b> 1. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях. 2. Педагогические особенности проведения начального обучения. 3. Безопасность и профилактика травматизма. 4. Роль и место научных исследований в спортивной подготовке.	27 неделя 31 неделя 35 неделя 39 неделя	5 5 5 5
2	<b>Написание и защита рефератов:</b> 1. Реферат № 4 2. Реферат № 5 3. Реферат № 6	24-27 недели 28-31 недели 32-35 недели	5 5 5
3	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Сдать норматив -5000 метров на время. 3. Овладеть базовым курсом дайвинга. 4. Соревновательная деятельность. Участие в «Московских студенческих играх по скоростному плаванию в ластах» 5. Демонстрация техники плавания в классических	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-38 недели	5 5 5 5

	ластах на дистанции 200 м, моноласте 800м		
4	<b>Написание контрольных работ:</b> 1. Влияние водной среды на организм подводного пловца. 2. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания. 3. Окружающая среда в подводном плавании. Природные и физические явления.	36-38 недели 40 неделя 41 неделя 42 неделя	5  5 5
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Рубежный контроль - экзамен	43 неделя	20
<b>Итого</b>			100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия.*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	1. Выступление на семинарах по темам: 2. История возникновения фридайвинга. 3. Снаряжение для фридайвинга. 4. Физические основы ныряния с задержкой дыхания 5. Физиологические основы ныряния с задержкой дыхания. 6. Заболевания и травмы у фридайверов.	12.09-17.09.16 19.09-24.09.16 26.01-1.10.16 03.10-8.10.16 10.09-15.10.16	5 5 5 5 5
2.	Написание и защита рефератов: 1. Тема №1 2. Тема №2 3. Тема №3 4. Тема №4	3 неделя 7 неделя 11 неделя	5 5 5 5
3.	1. Письменная работа по разделам 1.1,1.2,1.3 2. Письменная работа по разделам 1.4,1.5,1.6 3. Письменная работа по разделам 1.7,1.8.	4-5 неделя 7-8 неделя 12-13 неделя	5 5 5
4.	1. Комплексное тестирование по разделам 1.1-1.8 2. Сдача практического норматива ныряние в длину без ласт	14 неделя 15 неделя	10 5

5.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
6.	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
8.	Обязательная сдача зачёта по ОФП	Согласно расписанию	микрозачёт
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в видах современного пятиборья	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	6. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки пятиборцев	21 неделя	5
	7. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся современным пятиборьем	24 неделя	5
	8. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по современному пятиборью	37 неделя	5
	9. Методология исследовательской деятельности в современном пятиборье	38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	21-23 недели	5
	2. Изучение элементов техники спортивного плавания и применение упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди	22 неделя	5
	3. Подготовка протоколов сдачи		

	контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Применение лазерных и оптико-электронных стрелковых тренажеров и в тренировочном процессе пятиборцев 5. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке 6. Организация и проведение НИР в современном пятиборье	23 неделя  27 неделя  28 неделя  38-43 недели	5  5  5  5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 4. Роль технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся современным пятиборьем 5. Общая характеристика основных физических качеств 6. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье	24-31 недели  32-37 недели  38-43 недели	5  5  5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	1. Введение в специализацию. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте 2. История развития спортивной подводной стрельбы и подводной охоты в мире 3. Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты 4. Тактико-технические характеристики подводного оружия 5. Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем 6. Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной	09.01-14.01.17  23.01-28.01  06.02-11.02  13.02-18.02  03.04-08.04  17.04-22.04	5  5  5  5  5
2.*	Написание и защита рефератов: 1. Тема №1 2. Тема №2 3. Тема №3	23.01-28.01  13.02-18.02  03.04-08.04	5  5  5
3.*	Письменная работа по разделу 1.6	06.02-11.02	5



4.*	Комплексное тестирование по разделам: 2.1.1-2.2.1	42 неделя	5
5	Сдача практических нормативов	38-39 неделя	5
	1. Ныряние в длину в ластах		
	2. Ныряние в длину без ласт		
	3. Статическая задержка дыхания	5	
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
7.	Сдача экзамена	44 неделя	20
8.	Обязательная сдача зачёта по ОФП	Согласно расписанию	микрочёт
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) 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*

### I. 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 2. Методика обучения в современном пятиборье 3. Организация процесса обучения в современном пятиборье	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 10. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. 11. Виды подготовки пятиборцев 12. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки пятиборцев	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки пятиборца 2. Применение методов тренировки в видах современного пятиборья. 3. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах пятиборья. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в фехтовании	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели	5 5 5 5 5

	6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки пятиборца в стрельбе	9-11 недели	5
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах современного пятиборья. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев.	1-6 недели 9-11 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов (максимальное)
1.	<b>Выступления на семинарских занятиях по темам:</b> Физические аспекты подводного плавания с аквалангом.  1. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании  2. Влияние водной среды на организм подводного пловца  3. Физиология подводного плавания с аквалангом  4. Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения  5. Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении	5 неделя 7 неделя 10 неделя 12 неделя 16 неделя	5 5 5 5 5
2*	Написание и защита рефератов:  1. Тема реферата №1 «Самоспасение и стресс у подводника. Управление внештатной ситуацией».  2. Тема реферата №2 «Особенности физиологических реакции воздушных полостей организма на изменение давления и оказание помощи при баротравмах.	3 неделя 11 неделя	5 5

	Утопление».		
3*	1. Письменная работа по разделу: «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой».	13 неделя	10
	2. Письменная работа по разделу «Углубленное изучение снаряжения для подводных погружений».	14 неделя	10
4*	Комплексное тестирование по разделам: «Физические аспекты подводного плавания с аквалангом», «Углубленный курс физиологии подводного плавания».	15 неделя	10
5.	Выполнение практического задания по разделу «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой», плавание на дистанцию 5 км в комплекте № 1.	16 неделя	10
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10 (10:38=0,26 балла за 1 занятие)
7.	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
9.	Обязательная сдача зачета по ОФП	Согласно расписанию кафедры	микрочет
<b>Итого</b>			100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) 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**

### I. 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов (максимальное)
1.	<p><b>Выступления на семинарских занятиях по темам:</b></p> <p>1. Основы подводной видеосъемки. Базовый курс</p> <p>2. Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора</p> <p>3. Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж</p> <p>4. Основы подводной фотографии. Базовый курс</p> <p>5. Понятия и основы экспозиции</p> <p>6. Основы фокусировки</p>	<p>24-25 недели</p> <p>24-25 недели</p> <p>27-29 недели</p> <p>27-29 недели</p> <p>32-35 недели</p> <p>36-37 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2*	<p><b>Написание и защита рефератов:</b></p> <p>1. Тема реферата №1 «Свет и цвет в подводной фотографии»</p> <p>2. Тема реферата №2 «Особенности подводной фотосъемки»</p>	<p>24-25 недели</p> <p>28-29 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p>
3*	<p><b>Письменная работа по разделу:</b></p> <p>1. «Методика обучения специализированным курсам</p>	<p>33-34 недели</p>	<p>5</p>

	подводного плавания с аквалангом». 2. Письменная работа по разделу: «Правила и техника безопасности при погружении под воду на задержке дыхания».	36-37 недели	5
4*	Написание реферата «Теория охоты. Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях».	38-39 недели	10
5.	Выполнение практического задания по разделу «Теория и Методика обучения плаванию с аквалангом», плавание на дистанцию 5 км в комплекте № 1.	40-42 недели	10
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
7.	Сдача экзамена	43-44 неделя	20
9.	Обязательная сдача зачета по ОФП	Согласно расписанию кафедры	микрозачёт
<b>Итого</b>			100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<b>Выступление на семинарах:</b>		
	1. Актуальные вопросы развития избранного вида спорта.	3 неделя	5
	2. Профессиональные знания, умения, навыки.	6 неделя	5
	3. Система тренировок по развитию скоростных качеств.	9 неделя	5
	4. Структура тренажерной подготовки, планирование тренировочной нагрузки.	14 неделя	5
5. Планирование подготовки в подводном спорте	15 неделя	5	
2	<b>Написание и защита рефератов:</b>		
	1. Реферат № 1	5 неделя	5
	2. Реферат № 2	7-9 недели	5
3. Реферат № 3	14-16 недели	5	
3	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b>		
	1. Выполнить норматив по плаванию в ластах.	8 неделя	5
	2. Сдать нормативы по ОФП.	8-9 неделя	5
3. Сдать зачет по экстремальной медицине.	12-16 недели	5	
4	<b>Написание контрольных работ:</b>		
	1. Объективные условия спортивной деятельности.	9 неделя	5
	2. Соревновательная деятельность.	10-11 недели	5
	3. Контрольная работа по составлению плана тренировок в микроциклах различных периодов.	13-15 недели	5
4. Контрольное тестирование по разделам профессионального курса по дайвингу.	15 неделя	5	
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
<b>Итого</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<b>Выступление на семинарских занятиях:</b> 1. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях. 2. Педагогические особенности проведения начального обучения. 3. Безопасность и профилактика травматизма. 4. Роль и место научных исследований в спортивной подготовке.	26 неделя 28 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5 5
2	<b>Написание и защита рефератов:</b> 1. Реферат № 4 2. Реферат № 5 3. Реферат № 6	27 неделя 29 неделя 31 неделя	5 5 5
3	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Сдать норматив - 4000 метров на время. 2. Транспортировка пострадавшего дайвера 200 м. 3. Овладеть базовым курсом дайвинга. 4. Проведение сердечно легочной реанимации на тренажере AmbaMen	38 неделя 34 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	<b>Написание контрольных работ:</b> 1. Влияние водной среды на организм подводного пловца. 2. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания. 3. Окружающая среда в подводном плавании. Природные и физические явления.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Рубежный контроль - экзамен	40 неделя	20
<b>Итого</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основы плавания в ластах	1	2	10	6		Зачет
2	Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта	1	2	14	20		
3	Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных видах подводного спорта	1	2	16	18		
4	Основы подводного плавания с аквалангом	1	2	14	20		
5	Физические и физиологические аспекты при погружениях с аппаратом на сжатом воздухе	1	2	10	6		
6	Техника погружений с аквалангом	2	4	8	24		Экзамен
7	Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания	2	4	8	24		
8	Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты	2	4	14	18		
9	Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером	2	4	16	16		
10	Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация	2	6	18	12		
11	Техника погружений в сухом гидрокостюме	2	4	16	34		
12	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27	9	
13	ФРИДАЙВИНГ Основы теории фридайвинга	3	4	18	14		Зачет
14	Обеспечение безопасности при нырянии с задержкой дыхания	3	6	18	39		
15	Методика обучения нырянию	3	4	18	14		
16	Теория и методика тренировки во фридайвинге	3	4	18	14		
17	Спортивная подводная стрельба и	4	4	12	20		



	подводная охота Введение в специализацию. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте						
18	Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты	4	2	12	13		
19	Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте	4	4	28	4		
20	НИР и УИРС Планирование и проведение экспериментальных исследований	4	4	20	12		
21	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27	9	Экзамен
22	Подводное плавание с аквалангом. Курс дайвмастер. Физические аспекты подводного плавания с аквалангом	5	4	12	20		Зачет
23	Физиология подводного плавания с аквалангом	5	4	12	20		
24	Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом	5	6	36	12		
24	Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом	5	4	12	20		
25	Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой						
26	Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию	6	4	18	14		
27	Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом	6	4	18	14		
28	Основы подводной видеосъемки. Базовый курс	6	6	18	12		
29	Основы подводной фотографии. Базовый курс	6	4	18	14		
30	Семестровый экзамен для студентов третьего курса				27	9	Экзамен
31	Управление развитием избранного вида спорта в РФ	7	4	14	18		Зачет
32	Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта	7	4	14	18		
33	Менеджмент оказания спортивно- оздоровительных услуг в избранном виде спорта	7	4	14	18		

34	Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта	7	2	16	18		
35	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту		4	14	-		
36	Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование	8		8	10		
37	Проектный менеджмент в избранном виде спорта	8	6	18	12		
38	Фармакология в подводном спорте	8	6	18	12		
39	НИР и УИРС. Подготовка выпускной квалификационной работы	8	6	18	12		
40	Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре	8		10	8		
41	Семестровый экзамен для студентов третьего курса				27	9	Экзамен
<b>Итого часов: 1440</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физической культуры**

**Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (служебно-  
прикладные единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Спорта и Физического воспитания  
Протокол № 10 от «24» апреля 2014 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности  
(наименование)  
Протокол № 32 от «15» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности  
(наименование)  
Протокол № 26 от «20» апреля 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности  
(наименование)  
Протокол № 36 от «22» мая 2017 г.

Составитель:

– кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Пьянников В.С. – ст. преподаватель кафедры Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

---

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

## **1. Цели освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для готовности выпускников к реализации общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций при работе в спортивных школах и клубах, ДСО, ведомствах, высших и средних учебных заведениях, сборных командах различного уровня подготовки, учебных центрах дополнительного профессионального образования, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» 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 служебно-прикладных единоборств.

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

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

### **4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1692 часов (47 зачетных единиц).

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в спортивном и прикладном разделе служебно-прикладных единоборств;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по служебно-прикладным единоборствам.</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 спортивном и прикладном разделе служебно-прикладных единоборств;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки спортсменов в служебно-прикладных единоборствах;</li> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах к проведению занятий с данным контингентом.</p>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся и требований</li> </ul>			

	образовательных стандартов.			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах.</p>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами служебно-прикладных единоборств;</li> </ul> <p>принципов построения занятий по служебно-прикладным единоборствам оздоровительной направленности</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в служебно-прикладных единоборствах;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств.</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств;</li> <li>использовать восстановительные средства, при деятельности в экстремальных условиях и повышенных тренировочных нагрузках в служебно-прикладных единоборствах.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в служебно-прикладных единоборствах</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>				
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам служебно-прикладных единоборств;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p>	3		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по служебно-прикладным единоборствам;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>			
	<p><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 служебно-прикладных единоборствах;</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 тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры</li> </ul>	1		



	и спорта.			
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по служебно-прикладным единоборствам 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 служебно-прикладных единоборствах с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в служебно-прикладных единоборствах; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям служебно-прикладным единоборствам	8		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям служебно-прикладным единоборствам			
<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям служебно-прикладным единоборствам				
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в служебно-прикладных единоборствах; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		
	<i>Уметь:</i>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> </ul> <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в служебно-прикладных единоборствах.</p>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам служебно-прикладных единоборств</p>			
	<p><i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки</p>	6		
	<p><i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства</p>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в служебно-прикладных единоборствах; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена</p>	7		
	<p><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.</p>			
	<p><i>Владеть:</i> – актуальными для служебно-прикладных единоборств технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах; – средства и методы физической, технико-тактической, тактической и психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах</p>	5		
	<p><i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта</p>			

	демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в служебно-прикладных единоборствах с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в служебно-прикладных единоборствах			

<b>ПК-30</b>	<b>Знать:</b> – методологии исследовательской деятельности в служебно-прикладных единоборствах	4		
	<b>Уметь:</b> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	6		
	<b>Владеть:</b> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		

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

##### 4.1 Очное обучение

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

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»	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 служебно-прикладных единоборств»		2	10	6		Семинар	

1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах»		2	14	20		Семинар
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие в видах служебно-прикладных единоборств»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар
1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств»		2	10	6		Семинар
<b>I курс</b>	<b>Всего:270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (1 зачетных единиц – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции)»		4	8	24		Краткий письменный
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (на средней дистанции)»		4	8	24		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (на дистанции захвата в стойке)»		4	14	18		Семинар

1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (в положении партера)»		4	16	16		Семинар
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах »		6	18	12		Семинар
1.11	Модуль 11 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по служебно-прикладным единоборствам»		4	16	34		Фронтальный устный
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 часо (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств»		4	18	14		Семинар
2.2	Модуль 14 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур »		6	18	39		Семинар

2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах»		4	18	14		Фронтальный письменный
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		Фронтальный устный
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в служебно-прикладных единоборствах при обучении спортсменов и сотрудников»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в экстремальных ситуациях спортивного и прикладного рукопашного боя»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в служебно-прикладных единоборства и экстремальной деятельности»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов)				27	9	Экзамен

	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»						
<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 и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		4	12	20		Устный выборочный
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		4	12	20		Семинар
3.3	Модуль 24 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		6	36	12		Семинар
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»		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) «Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах и		4	18	14		Семинар



	экстремальной деятельности»						
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»		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) «Управление подготовкой в служебно-прикладных единоборствах»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах»		4	14	18		Выборочный письменный
4.3	Модуль 33 (1,5 зачетной единицы – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе		4	14	18		Фронтальный практический

	совершенствования спортивного мастерства»						
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах»		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 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		6	18	12		Семинар
4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности»		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в служебно-прикладных единоборствах»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 39 (0,5 зачетных единицы -			10	8		Фронтальный устный

	18 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»						
4.10	Модуль 40 (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>		

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС, ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

1. **Модуль 1 (0,5 кредит – 18 часов). Введение в дисциплину «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»»**  
Лекции – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

**Содержание курса «Теория и методика служебно-прикладных единоборств». Практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### *Практические занятия – 4 часа*

Разбор основных разделов программы обучения.

Знакомство со спортивной базой университета, на которой будет проходить обучение студентов.

Ознакомление с техническими средствами используемыми студентами в процессе обучения.

Анализ методической базы специализации и видов спорта, связанных с экстремальной деятельностью.

### *Самостоятельная работа студентов - 2 часа*

1. Эссе на тему «Права и обязанности студентов университета».
2. Эссе на тему «Мои представления об участии студента в общественной жизни университета».

**Служебно-прикладные единоборства в системе физического воспитания. практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

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

Анализ регламентов соревнований по видам служебно-прикладных единоборств, особенностей соревновательной и прикладной экстремальной деятельности.

Определение основных качеств необходимых для успешного функционирования в условиях соревновательной и прикладной экстремальной деятельности.

Основные показатели физического развития и функционального состояния в служебно-прикладных единоборствах.

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

1. Выявить уровень результатов выступления в видах служебно-прикладных единоборств у сильнейших спортсменов России и мира, а также динамику его изменения.

2. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.

**Формирование служебно-прикладных единоборств как вида сочетающего спортивный и прикладной аспект экстремальной деятельности. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

### ***Лекция – 2 часа***

Возникновение видов служебно-прикладных единоборств. Этапы развития видов служебно-прикладных единоборств в нашей стране. Создание центров подготовки служебно-прикладных единоборств. Подготовка специалистов по служебно-прикладным единоборствам в заведениях высшего профессионального образования. Создание отечественной школы и системы подготовки спортсменов служебно-прикладных единоборств. Развитие теории и методики служебно-прикладных единоборств.

Спортивный и прикладной аспект экстремальной деятельности в служебно-прикладных единоборствах. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты служебно-прикладных единоборств нашей страны.

Изменения в программах профессионально-прикладной подготовки и правилах соревнований служебно-прикладных единоборств и их влияние на подготовку спортсменов.

Состояние служебно-прикладных единоборств в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.

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

1. Историческая ретроспектива развития служебно-прикладных единоборств. Создание системы служебно-прикладных единоборств.

Служебно-прикладных единоборства как один из основных видов профессионально-прикладной подготовки к деятельности в экстремальных условиях ближнего и рукопашного боя. – 2 часа.

2. Этапы развития служебно-прикладных единоборств в нашей стране. Состояние развития служебно-прикладных единоборств на современном этапе развития российского государства и общества в целом – 2 часа.

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

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах десятки выдающихся спортсменов в служебно-прикладных единоборствах России и мира.

2. Посещение практического занятия по служебно-прикладным единоборствам.

3. Составить хронологию изменения правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

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

**2. Модуль 2 (1 кредит – 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах»- Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**Сведения об организации соревновательной деятельности в основных видах спорта составляющих систему служебно-прикладных единоборств – лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

### ***Лекция – 2 часа***

Боевое самбо – особенности организации соревнований, судейства, спортивного отбора и многолетней спортивной подготовки.

Комплексное единоборство – особенности организации соревнований, судейства, спортивного отбора и многолетней спортивной подготовки.

Панкратион – особенности организации соревнований, судейства, спортивного отбора и многолетней спортивной подготовки.

Служебное единоборство – особенности организации соревнований, судейства, спортивного отбора и многолетней спортивной подготовки.

Смешанное боевое единоборство (ММА) – особенности организации соревнований, судейства, спортивного отбора и многолетней спортивной подготовки.

Рукопашный бой – особенности организации соревнований, судейства, спортивного отбора и многолетней спортивной подготовки.

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

1. Оборудование спортивного зала для занятий служебно-прикладными единоборствами. Виды и типы тренажеров для занятий служебно-прикладными единоборствами, их изготовление и ремонт. Размещение, хранение и ремонт – 2 часа.

2. Оборудование спортивного зала для занятий ближним и прикладным рукопашным боем. Виды и типы тренажеров для занятий ближним и прикладным рукопашным боем, их изготовление и ремонт. Размещение, хранение и ремонт – 2 часа.

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

1. Эссе на тему «Оборудование необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами» – 4 часа.

2. Эссе на тему «Оборудование необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем» – 4 часа.

**Содержание и уход за снаряжением в служебно-прикладных единоборствах. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 8 часов**

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

1. Снаряжение для занятий служебно-прикладными единоборствами. Виды и типы тренажеров для занятий служебно-прикладными единоборствами, их изготовление и ремонт. Размещение, хранение и ремонт – 2 часа.

2. Снаряжение для занятий ближним и прикладным рукопашным боем. Виды и типы тренажеров для занятий ближним и прикладным рукопашным боем, их изготовление и ремонт. Размещение, хранение и ремонт – 2 часа.

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

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Эссе на тему «Снаряжение необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами» – 4 часа.

2. Эссе на тему «Снаряжение необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем» – 4 часа.

**Правила поведения и техника безопасности при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов**

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

1. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по боевому самбо. Ознакомление со спортивным залом и

временем его работы, требования к обуви и одежде, правила поведения в зале во время учебных и тренировочных занятий – 1 час.

2. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по комплексному единоборству. Ознакомление со спортивным залом и временем его работы, требования к обуви и одежде, правила поведения в зале во время учебных и тренировочных занятий – 1 час.

3. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по панкратиону. Ознакомление со спортивным залом и временем его работы, требования к обуви и одежде, правила поведения в зале во время учебных и тренировочных занятий – 1 час.

4. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по служебному единоборству. Ознакомление со спортивным залом и временем его работы, требования к обуви и одежде, правила поведения в зале во время учебных и тренировочных занятий – 1 час.

5. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по смешанному боевому единоборству (ММА). Ознакомление со спортивным залом и временем его работы, требования к обуви и одежде, правила поведения в зале во время учебных и тренировочных занятий – 1 час.

6. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по рукопашному бою. Ознакомление со спортивным залом и временем его работы, требования к обуви и одежде, правила поведения в зале во время учебных и тренировочных занятий – 1 час.

7. Основные требования к месту проведения тренировок по ближнему и прикладному рукопашному бою. Ознакомление со спортивным залом и временем его работы, требования к обуви и одежде, правила поведения в зале во время учебных и тренировочных занятий – 2 часа.

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

1. Изучение нормативных документов, инструкций и правил регламентирующих поведение в различных залах для служебно-прикладных единоборств и подсобных помещениях – 6 часов.

2. Составление графика посещения спортивных залов и сооружений для самостоятельных тренировочных занятий и согласование их с куратором группы – 4 часа.

**3. Модуль 3 (1 кредит – 36 часов) «Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах». Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

**Терминология соревновательных упражнений в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов 6 часов**

***Лекция – 2 часа***

Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в служебно-прикладных единоборствах и в его отдельных видах.

Классификация технико-тактических приемов и боевых действий в служебно-прикладных единоборствах.

Характеристика упражнений в видах служебно-прикладных единоборств. Систематика приемов и упражнений в видах служебно-прикладных единоборств.

Теоретические, методические и судебские понятия и термины в служебно-прикладных единоборствах и его видах. Соблюдение терминологии в учебно-тренировочной, организационно-управленческой и судебской работе по служебно-прикладным единоборствам.

Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

***Практические занятия – 4 часа***

Терминология соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

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

1. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

2. Разработать нотационную схему соревновательной деятельности в одном из видов служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

3. Произвести нотационную запись соревнований по выбранному виду служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

**Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке в служебно-прикладных единоборствах. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов 6 часов**

***Практические занятия – 6 часов***

Выделение основных терминов наиболее используемых при обучении видам служебно-прикладных единоборств. Назначение формализованных терминов и их преимущество перед сленговыми выражениями. Освоение терминов как многоэтапный процесс подготовки спортсменов. Наиболее востребованные и значимые среди составов терминов понятия, позволяющие специализировать информацию к



специфической деятельности в каждом виде служебно-прикладных единоборств.

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

1. Изучение терминологии используемой тренером на занятиях по видам служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
2. Просмотр научно-методической литературы для исследования терминологии обучения двигательной деятельности – 2 часа.
3. Научиться формулировать основные термины, используемые на тренировках по комплексу служебно-прикладным единоборствам – 2 часа.

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

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

1. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
2. Термины, характеризующие готовность спортивного объекта и инвентаря к соревновательной деятельности – 2 часа.
3. Составы терминов, относящиеся к технологии регистрации и обработки результатов, показанных спортсменами. – 2 часа.

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

1. Ознакомление с основными судейскими терминами, используемыми при судействе соревнований по служебно-прикладным единоборствам – 1 час.
2. Привести примеры использования терминов судьями предложенных преподавателем – 1 час.
3. Изучение терминологии используемой судьями на соревнованиях по видам служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
4. Просмотр соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств с целью выявления частоты применения основных судейских терминов – 2 часа.

4. **Модуль 4 (1 кредит – 36 часов) Тренировочное занятие в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**Структура учебно-тренировочного занятия в видах служебно-прикладных единоборств. Лекция – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Лекции – 2 часа***

Основные элементы содержания занятий по видам служебно-прикладных единоборств. Проектируемое и реально сложившееся содержание занятий. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий видами служебно-прикладных единоборств и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в видах служебно-прикладных единоборств.

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

Определение наиболее эффективной формы организации занятия, установка и уборка оборудования.

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

Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся видами служебно-прикладных единоборств.

**Задачи и содержание частей занятия по видам служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

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

1. Постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач при подготовке к учебно-тренировочным занятиям по видам служебно-прикладных единоборств. Ознакомление с формой написания конспектов. Изучение примерных конспектов занятий по видам служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

2. Написание конспектов подготовительной, заключительной частей занятий по видам служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

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

1. Изучение конспектов учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

2. Написание собственных конспектов занятий по избранному виду служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

**Организация и методика проведения частей занятий по видам служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

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

1. Проведение подготовительных частей учебно-тренировочных занятий по избранному виду служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
2. Проведение подготовительных частей учебно-тренировочного занятия по прикладному рукопашному и ближнему бою – 2 часа.

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

1. Проведение заключительных частей занятий по избранному виду служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
2. Проведение заключительных частей занятий по прикладному рукопашному и ближнему бою – 2 часа.

**Обеспечение безопасности при обучении видам служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Подробный анализ инструкций безопасности на занятиях по служебно-прикладным единоборствам. Изучение правил безопасного обращения с оружием, используемым на занятиях по прикладному рукопашному и ближнему бою и сдача микрозачета – 2 часа.

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

Доклад с презентацией по технике безопасности на занятиях по избранному виду служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по прикладному рукопашному и ближнему бою – 2 часа.

**Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия служебно-прикладным единоборствам. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 2/2 часов**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях служебно-прикладным единоборствам – 2 часа.
2. Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями на занятиях по прикладному рукопашному и ближнему бою – 2 часа.

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

1. Написание реферата на тему «Нормы и требования при занятиях служебно-прикладным единоборствам» – 2 часа.
2. Описание гигиенических требований к занятиям по прикладному рукопашному и ближнему бою – 2 часа.

**5. Модуль 5 (0,5 кредит – 18 часов) Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часа**

**Разностороннее развитие личности средствами служебно-прикладных единоборств. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часов**

***Лекции – 2 часа***

Воспитание трудолюбия. Правильное сочетание работы или учебы с занятиями современным служебно-прикладными единоборствами. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

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

Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

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

Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий служебно-прикладными единоборствами на организм спортсменов.

***Практические занятия – 4 часов***

1. Составить план тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл. Обсуждение соревновательных ситуаций формирующих личностные качества при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

2. Описание сторон тренировочного процесса способствующих развитию личностных качеств при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Особенности формирования личностных качеств на тренировках видами служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

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

1. Расписать режим дня при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

2. Написать возможные варианты отдыха между тренировками и учебным процессом.

**Оздоровительный эффект от занятий видами служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение факторов влияющих на разностороннее развитие организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Ознакомление с показателями физического развития и функционального состояния при занятиях служебно-прикладными единоборствами - 2 часа.

2. Тестирование психических функций группы занимающихся служебно-прикладными единоборствами. Сравнение данных показателей с представителями других видов спорта. Тестирование двигательных качеств группы занимающихся служебно-прикладными единоборствами. Сравнение данных с представителями других видов спорта – 2 часа.

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

1. Обработка результатов тестирования психических функций группы.

2. Обработка результатов тестирования двигательных качеств группы.

**5.3. Создание оздоровительных центров на базе комплексов служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Описание оздоровительного воздействия каждого из видов служебно-прикладных единоборств. Комплексный эффект воздействия видов служебно-прикладных единоборств на оздоровление организма занимающихся. Разработка основных принципов оздоровительного подхода при занятиях служебно-прикладными единоборствами - 2 часа.

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

1. Обсуждение примерных конспектов занятий видами служебно-прикладных единоборств оздоровительной направленности.

2. Составление примерных конспектов занятий видами служебно-прикладных единоборств оздоровительной направленности.

## 1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР

6. Модуль 6 (0,75 кредита – 27 часов) «Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции)». Лекции – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 24 часа.

### *Лекция – 4 часа*

Характеристика ведения боя на дальней дистанции и его место в комплексе служебно-прикладных единоборств.

Биомеханическая характеристика технико-тактических действий выполняемых на дальней дистанции. Требования соревновательной деятельности предъявляемые к технике выполнения ударов с дальней дистанции.

Особенности выполнения ударов ногами и руками с дальней дистанции из одно- и разноименной стойки.

Простые и сложные ударные действия, выполняемые на дальней дистанции. Одиночные удары и их комбинации с другими ударами (двух и многоударные комбинации). Удары комбинируемые с маневрированием (с шагом, полушагом, подшагом, скачком).

Взаимосвязь техники выполнения приема с тактикой его выполнения. Удары выполняемые в атакующей, контратакующей (опережающей, встречной, ответной и защитной) форме.

### *Практические занятия – 8 часа*

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике и тактике выполнения технико-тактических действий выполняемых на дальней дистанции. Практический разбор техники и тактики ведения боя на дальней дистанции – 2 часа
2. Замеры частотности выполнения отдельных действий в соревновательной деятельности видами служебно-прикладных единоборств на дальней дистанции – 2 часа.
3. Описать основные биомеханические характеристики техники ударов на дальней дистанции – 2 часа
4. Особенности техники ударов в спортивной и прикладной деятельности – 2 часа.

### *Самостоятельная работа студентов - 24 часа*

1. Произвести биомеханическое описание удара рукой выполняемого с дальней дистанции – 4 часа.
2. Произвести биомеханическое описание удара ногой выполняемого с дальней дистанции – 4 часа.

3. Особенности комбинирования ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами- 4 часа.
4. Изучение причин особенностей техники ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 4 часа.
5. Описать влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами– 4 часа.
6. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых с дальней дистанции – 4 часов.

**7. Модуль 7 (1 кредит – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (на средней дистанции)». Лекции – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 24 часа.**

*Лекция – 4 часа*

Характеристика ведения боя на средней дистанции и его место в комплексе служебно-прикладных единоборств.

Биомеханическая характеристика технико-тактических действий выполняемых на средней дистанции. Требования соревновательной деятельности предъявляемые к технике выполнения ударов с средней дистанции.

Особенности выполнения ударов ногами и руками с средней дистанции из одно- и разноименной стойки.

Простые и сложные ударные действия, выполняемые на дальней дистанции. Одиночные удары и их комбинации с другими ударами (двух и многоударные комбинации). Удары комбинируемые с маневрированием (сближение с дальней дистанции, выход с ближней дистанции).

Взаимосвязь техники выполнения приема с тактикой его выполнения. Удары выполняемые в атакующей, контратакующей (опережающей, встречной, ответной и защитной) форме.

*Практические занятия – 8 часа*

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике и тактике выполнения технико-тактических действий выполняемых на средней дистанции. Практический разбор техники и тактики ведения боя на средней дистанции – 2 часа

2. Замеры частотности выполнения отдельных действий в соревновательной деятельности видами служебно-прикладных единоборств на средней дистанции – 2 часа.

3. Описать основные биомеханические характеристики техники ударов на средней дистанции – 2 часа
4. Особенности техники ударов в спортивной и прикладной деятельности – 2 часа.

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

1. Произвести биомеханическое описание удара рукой выполняемого с средней дистанции – 4 часа.
  2. Произвести биомеханическое описание удара ногой выполняемого с средней дистанции – 4 часа.
  3. Особенности комбинирования ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами- 4 часа.
  4. Изучение причин особенностей техники ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 4 часа.
  5. Описать влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами– 4 часа.
  6. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции – 4 часов.
- 8. Модуль 8 (1 кредит – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (на дистанции захвата в стойке)». Лекции – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

#### ***Лекция – 4 часа***

Характеристика ведения боя на дистанции захвата в стойке и его место в комплексе служебно-прикладных единоборств.

Биомеханическая характеристика технико-тактических действий выполняемых на дистанции захвата в стойке. Требования соревновательной деятельности предъявляемые к технике выполнения ударов и бросков на дистанции захвата в стойке.

Особенности выполнения комбинирования ударов ногами и руками с бросками на дистанции захвата в стойке.

Простые и сложные технико-тактические действия, выполняемые на дистанции захвата в стойке. Одиночные удары и их комбинации с другими ударами (двух и многоударные комбинации). Удары комбинируемые с бросками.



Взаимосвязь техники выполнения приема с тактикой его выполнения. Удары и броски выполняемые в атакующей, контратакующей (опережающей, встречной, ответной и защитной) форме.

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

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике и тактике выполнения технико-тактических действий выполняемых на средней дистанции. Практический разбор техники и тактики ведения боя на средней дистанции – 4 часа
2. Замеры частотности выполнения отдельных действий в соревновательной деятельности видами служебно-прикладных единоборств на средней дистанции – 2 часа.
3. Описать основные биомеханические характеристики техники ударов на средней дистанции – 4 часа
4. Особенности техники ударов в спортивной и прикладной деятельности – 4 часа.

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

1. Произвести биомеханическое описание удара рукой или ногой (коленом) выполняемого с захватом – 2 часа.
  2. Произвести биомеханическое описание броска выполняемого с средней дистанции – 4 часа.
  3. Изучение причин особенностей техники комбинаций выполняемых на дистанции захвата в стойке при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 4 часа.
  4. Описать влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 4 часа.
  5. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции – 4 часов.
- 9. Модуль 9 (1 кредит – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (в положении партера)». Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 16 часов.**

### ***Лекция – 4 часа***

Характеристика ведения боя в положении партера и его место в комплексе служебно-прикладных единоборств.

Биомеханическая характеристика технико-тактических действий выполняемых в положении партера. Требования соревновательной

деятельности предъявляемые к технике выполнения защитных и атакующих действий в положении партера.

Особенности выполнения комбинирования отдельных технико-тактических действий в положении партера.

Простые и сложные технико-тактические действия, выполняемые в положении партера. Основные характеристики болевых и удушающих приемов. Особенности маневрирования в положении партера (смена положения, переход в стойку и обратно)

Взаимосвязь техники выполнения приема с тактикой его выполнения. Техничко-тактические действия выполняемые в атакующей, контратакующей (опережающей, встречной, ответной и защитной) форме.

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

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике и тактике выполнения технико-тактических действий выполняемых на средней дистанции в положении партера. Практический разбор техники и тактики ведения боя в положении партера – 4 часа

2. Замеры частотности выполнения отдельных действий в соревновательной деятельности видами служебно-прикладных единоборств в положении партера – 4 часа.

3. Описать основные биомеханические характеристики техники в положении партера – 4 часа

4. Особенности техники в положении партера в спортивной и профессионально-прикладной подготовке – 4 часа.

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

1. Произвести биомеханическое описание болевого приема – 4 часа.

2. Произвести биомеханическое описание удушающего приема выполняемого с средней дистанции – 4 часа.

3. Изучение причин особенностей техники комбинаций выполняемых в положении партера при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 4 часа.

4. Влияние правил вида спорта на технику в положении партера – 4 часов.

10. Модуль 9 (1 кредит – 36 часов) «Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах». Лекции – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов.

*Лекции – 6 часов*

Особенности тактики ведения боя в служебно-прикладных единоборствах. Тактика участия в соревнованиях, тактика проведения схватки (наступательная, контратакующая, оборонительная), тактика проведения приема.

Тактика подавления техникой, тактикой, физическими и волевыми качествами.

Классификация тактических приемов в служебно-прикладных единоборствах (вызов, обратный вызов, угроза, вызов, повторная атака и т.д.).

Подготовительные технико-тактические действия (разведка, маскировка, маневрирование).

Традиционные зарубежные тактические концепты (Sprawl-and-brawl, Ground-and-pound, Ground and choke/lock).

Взаимосвязь техники и тактики в служебно-прикладных единоборствах.

### ***Практические занятия – 18 часов***

1. Анализ тактики ведущих спортсменов в служебно-прикладных единоборствах (участия в соревнованиях, проведения схватки и проведения приёма) - 6 часов.

2. Освоение подготавливающих действий: разведки, маскировки, тактических приемов в служебно-прикладных единоборствах (вызов, обратный вызов, угроза, вызов, повторная атака и т.д.). - 6 часов.

3. Расчет коэффициентов атаки, защиты, эффективности в служебно-прикладных единоборствах – 6 часов.

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

Создание тактического портфолио ведущего спортсмена служебно-прикладных единоборств. Прогнозирование успешности спортивной деятельности на основе тактического портфолио.

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

**Проблемы совершенствования теории и методики в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 2 часа, практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

### ***Лекции – 2 часа***

Значение УИРС в подготовке специалистов в служебно-прикладных единоборствах в ИФК. Задачи и содержание УИРС: изучение и анализ научно-методической литературы, постановка задач исследований,

овладение современными методами проведения научных исследований в области теории и методики спорта и своей специализации, овладение знаниями и умениями обработки данных исследований, формулирование выводов и практических рекомендаций.

### ***Практические занятия – 2 часов***

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в служебно-прикладные единоборства и видах спорта родственных служебно-прикладным единоборствам.

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

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

**Общая схема организации исследований. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часа, самостоятельная работа студентов - 6 часов.**

### ***Лекция – 2 часа***

Методология научной деятельности. Общая схема хода научного познания. Использование методов сбора научных данных. Применение методов математической статистики.

Тематика исследований и выбор тем выпускных работ.

Значение участия в работе научно-студенческого общества, семинарах и конференциях кафедр и университета.

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

1. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. Написание актуальности исследовательской деятельности – 2 часа.

2. Разработка рабочей гипотезы. Принципы поиска списка литературы для теоретического анализа состояния проблемы – 2 часа.

3. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности – 2 часа.

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

Изучение индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

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

### ***Практические занятия – 8 часа***

1. Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы – 2 часа.
2. Описание практической значимости предполагаемого исследования – 2 часа.
3. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований – 2 часа.
4. Подбираются корректные методики исследовательской деятельности позволяющие удовлетворить интерес студентов – 2 часа.

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

1. Определить объект и предмет исследований – 2 часа
2. Сформулировать выше указанные положения письменно – 2 часа
3. Заполнение карточек для заказа литературы в читальном зале университета – 2 часа.
4. Посещение читального зала для сбора информации по состоянию проблемы из специальной литературы – 18 часов.

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

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

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

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

1. Служебно-прикладные единоборства в системе физического воспитания – 2 часа.
2. Формирование служебно-прикладных единоборств как раздела профессионально прикладной подготовки – 2 часа.
3. Сведения о силовых министерствах и ведомствах использующих служебно-прикладные единоборства для профессионально-прикладной подготовки – 2 часа.
4. Терминология соревновательных упражнений в служебно-прикладные единоборства – 1 час
5. Структура учебно-тренировочного занятия в видах служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
6. Разностороннее развитие личности средствами служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
8. Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции) – 2 часа.
9. Основные технико-тактические действия (на средней дистанции) – 2 часа.

10. Основные технико-тактические действия (на дистанции захвата в стойке) – 2 часа.

11. Основные технико-тактические действия (в положении партера) – 2 часа.

12. Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

13. Проблемы совершенствования теории и методики в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

14. Общая схема организации исследований – 2 часа.

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

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

## **2 КУРС, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР**

**13. Модуль 13 (1 кредит – 36 часов). «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств». Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**Характеристика методов обучения служебно-прикладным единоборствам в силовых министерствах и ведомствах. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

### *Лекции – 2 часа*

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в технических видах служебно-прикладных единоборств. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Реализация дидактических принципов и их взаимосвязь принципов.

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

### *Практические занятия – 4 часа*

1. Характеристика возрастных особенностей контингента служебно-прикладных единоборств в начале процесса обучения – 2 часа.

2. Анализ построения процесса обучения служебно-прикладным единоборствам в силовых министерствах и ведомствах – 2 часа.

### *Самостоятельная работа студентов - 4 часа*

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в силовых министерствах и ведомствах служебно-прикладным единоборствам – 2 часа.

2. Написание реферата по обучению в одном из видов служебно-прикладных единоборств в силовых министерствах и ведомствах – 2 часа.

**Методика обучения служебно-прикладным единоборствам в силовых министерствах и ведомствах. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часов**

***Лекции – 2 часа***

Профессиональный отбор контингента силовых министерств и ведомств. Определение готовности к обучению служебно-прикладным единоборствам: физической, координационной, психической.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах служебно-прикладных единоборств; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании в видах служебно-прикладных единоборств.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении технике служебно-прикладных единоборств: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

***Практические занятия – 14 часов***



1. Обучение защите от невооруженного нападения (сковывающих захватов, ударов и т.д.). Методика обучения контингента силовых министерств и ведомств. Предупреждение и устранение ошибок – 2 часа

2. Обучение защите от атак холодным оружием. Методика обучения контингента силовых министерств и ведомств. Предупреждение и устранение ошибок – 2 часа

3. Обучение защите от угроз огнестрельным оружием. Методика обучения контингента силовых министерств и ведомств. Предупреждение и устранение ошибок – 2 часа

4. Обучение технике и тактике группового взаимодействия. Методика обучения контингента силовых министерств и ведомств. Предупреждение и устранение ошибок – 2 часа

5. Обучение задержанию вооруженного противника. Методика обучения контингента силовых министерств и ведомств. Предупреждение и устранение ошибок – 2 часа

6. Обучение защите от группового нападения. Методика обучения контингента силовых министерств и ведомств. Предупреждение и устранение ошибок – 2 часа

7. Обучение основам ведения ближнего боя. Методика обучения контингента силовых министерств и ведомств. Предупреждение и устранение ошибок

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

1. Определение последовательности использования методов обучения прикладному рукопашному бою – 2 часа.

2. Определение последовательности использования методов обучения физической и психологической подготовки к экстремальной деятельности – 4 часа

3. Написание примерного конспекта занятия по обучению прикладному рукопашному бою – 4 часа.

4. Написание примерного конспекта занятия комплексной психофизической подготовки к экстремальной деятельности – 4 часа.

**14. Модуль 14 (1,75 кредита – 63 часаса). «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур ». Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 39 часов.**

**Характеристика методов обучения в технических видах служебно-прикладных единоборств. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

### ***Лекции – 2 часа***

Предмет и задачи обучения в профессионально-прикладной подготовке. Применение дидактических принципов при обучении в служебно-прикладных единоборствах. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность контингента. Наглядность и прочность. Доступность и индивидуализация. Систематичность и постепенное повышение требований. Взаимосвязь дидактических принципов.

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

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

1. Характеристика возрастных особенностей спортсменов служебно-прикладных единоборств при начале освоения различных видов – 2 часа.
2. Анализ построения процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

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

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в различных видах служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
2. Написание реферата по обучению в одном из видов служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

**Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 35 часов**

### ***Лекции – 2 часа***

Определение готовности к обучению в видах служебно-прикладных единоборств: физической, координационной, психической.

Особенности структуры процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах служебно-прикладных единоборств; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование

подводящих упражнений при разучивании в видах служебно-прикладных единоборств.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении в видах служебно-прикладных единоборств: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

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

1. Основы методики обучения служебно-прикладным единоборствам. Последовательность обучения служебно-прикладным единоборствам: освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак и защит. Предупреждение и исправление ошибок. Контроль за усвоением – 2 часа.

2. Последовательность обучения отдельному приему (действию): создание общего представления о приеме. Выполнение приема по частям и в целом в простых условиях. Выполнение приема с постепенным убыстрением, в сочетании с передвижениями, на действия противника (партнера, тренера) Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением техники – 4 часа

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

Закрепление и совершенствование техники с учетом ее индивидуализации и развития специальных физических качеств. Устойчивость и вариативность техники в условиях эмоциональных и функциональных сдвигов – 4 часа.

4. Специальные методы и методические формы обучения: упражнения без противника, на специальных снарядах, с партнером, учебные бои по заданию, тренировочные и соревновательные бои – 2 часа.

5. Разбор общеразвивающих и подводящих упражнений для развития физических качеств и овладения техникой атакующих и защитных действий – 2 часа.

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

1. Определение последовательности использования методов обучения служебно-прикладным единоборствам – 4 часа.

2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению служебно-прикладным единоборствам – 4 часа.

3. Определение последовательности использования методов обучения технико-тактическим действиям в служебно-прикладных единоборствах – 4 часа

4. Написание примерного конспекта по обучению отдельным технико-тактическим действиям в служебно-прикладных единоборствах – 4 часа

5. Описание обучению тактике в служебно-прикладных единоборствах – 4 часа.

6. Написание примерного конспекта по обучению тактике в служебно-прикладных единоборствах – 4 часа

7. Проведение занятия по обучению отдельным технико-тактическим действиям в служебно-прикладных единоборствах – 4 часа.

8. Проведение занятия по обучению тактике в служебно-прикладных единоборствах – 4 часа.

9. Проведение занятия по психофизической подготовке в служебно-прикладных единоборствах – 3 часа.

**15. Модуль 15 (1 кредит – 36 часов). Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**Теоретические основы программирования обучения в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

*Лекции – 4 часа*

Элементы программирования обучения в видах служебно-прикладных единоборств. Виды программ обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Структура линейной и разветвлённой программ обучения. Особенности программирования процесса обучения в видах служебно-прикладных единоборств.

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

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики видов служебно-прикладных единоборств.

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

1. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий – 2 часа.
2. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям – 2 часа.

**Составление обучающих программ по видам служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часов.**

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

1. Тестирование двигательных способностей начинающих при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.
2. Подбор средств и методов обучения в видах служебно-прикладных единоборств – 4 часа.
3. Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения – 2 часа.
4. Контроль уровня освоения соревновательной техники по видам служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
5. Создание ступеней освоения техники соревновательных упражнений в видах служебно-прикладных единоборств – 4 часа.

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

1. Составление примерной программы обучения ударам руками – 2 часа.
2. Составление примерной программы обучения ударам ногами – 2 часа.
3. Составление примерной программы обучения броскам и переводам в положение партера – 2 часа
4. Составление примерной программы обучения ведения боя в положение партера – 2 часа
5. Составление примерной программы обучения прикладному рукопашному бою – 2 часа.

**16. Модуль 16 (1 кредит – 36 часов). Организация и проведение соревнований в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**Основы организации и проведения соревнований в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 4 часа.**

*Лекции – 2 часа*

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

Проведение соревнований по видам служебно-прикладных единоборств.

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

**Положение о соревнованиях. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

*Практическое занятие – 2 часа*

1. Анализ структуры и содержания разделов положения о соревнованиях – 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов - 2 часа*

Обсуждение подготовленных студентами положений о соревнованиях во время внеаудиторной работы.

*Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 2 часа.*

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Составление положения о соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах.

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

*Практическое занятие – 4 часа*

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей по видам служебно-прикладным единоборствам, главного секретаря, врача

соревнований и ветеринарного врача на правах заместителей главного судьи по медицинскому и ветеринарному обеспечению.

Деятельность судей по видам служебно-прикладных единоборств.

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

1. Расписать деятельность судей при проведении многоэтапных соревнований – 2 часа.

2. Выписать из правил соревнований в служебно-прикладных единоборствах состав судей и их функции – 2 часа.

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

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

Сопоставление значимости зачетных очков с результатами выступления спортсменов в различных видах программы служебно-прикладных единоборств.

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

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

**Информационное обеспечение соревнований. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

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

Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.

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

Разработка основных форм представления хода состязания на информационных носителях.

**Нарушение правил и санкции. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

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

Изучение возможных штрафных санкций к участникам соревнований или представителям команд при проведении состязаний по видам служебно-прикладных единоборств.

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

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к

участникам соревнований в служебно-прикладных единоборствах.

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

***Практическое занятие – 6 часов***

2. Создание эмблемы соревнований – 2 часа.
3. Проведение репетиции открытия и закрытия соревнований – 4 часа.

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

1. Разработка сценария открытия соревнований. Написание сценария награждения победителей соревнований – 2 часа.



## **2 КУРС, ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР**

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

**17.1. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.**

### *Лекции – 4 часа*

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

Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по служебно-прикладным единоборствам в группах начальной подготовки.

Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.

### *Практическое занятие – 2 часа*

Анализ содержания учебного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

### *Самостоятельная работа студентов - 8 часов*

1. Изучение учебных планов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 1-го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки, определение ошибок и их исправление – 2 часа.

2. Написание учебного плана подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 1-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

3. Составление учебного плана подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

4. Подготовка учебного плана тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 3-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа

**Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 8-9 лет. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часов**

### *Практическое занятие – 2 часа*

Анализ морфологического состояния организма. Формирование значительной части двигательных навыков. Характеристика конкретно-образного мышления. Вычленение основных причин, объясняющих приоритетность занятий плаванием и бегом в этом возрасте перед другими видами служебно-прикладных единоборств.

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

изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 8-9 лет.

**Подготовка и проведение занятий по ОФП, служебно-прикладным единоборствам, служебно-прикладным единоборствам и служебно-прикладным единоборствам. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов**

### ***Практическое занятие – 6 часа***

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения – 2 часа.

2. Изучение элементов техники служебно-прикладных единоборств и применение упражнений для изучения способов борьбы в положении партера – 2 часа.

3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при борьбе в партере – 2 часа.

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

1. Написание конспекта занятия по ОФП – 2 часа.

2. Составление конспекта занятия по ознакомлению с правилами служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

3. Подготовка конспекта занятия по обучению борьбе в партере в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

4. Конспектирование занятия по борьбе в положении партера с начинающими при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

**Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

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

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

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

Проведение тестирования спортсменов различных годов обучения в группах начальной подготовки.

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

**Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами. Лекция – 2 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.**

#### *Лекции – 2 часа*

Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

Использование технических средств при подготовке в различных видах служебно-прикладных единоборств.

Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходе многолетней подготовки спортсмена занимающегося служебно-прикладными единоборствами.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств на организм спортсменов.

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке при занятиях служебно-прикладными единоборствами в будущем.

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

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

**18.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в служебно-прикладных единоборствах. Самостоятельная работа студентов - 6 часов**

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

1. Описание зала оснащенного тренажерами и снарядами для служебно-прикладных единоборств и его назначение – 2 часа.

2. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажерах и снарядах – 2 часа.

3. Составить годовой план график использования вспомогательных средств в служебно-прикладных единоборствах на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

### **18.3. Технические средства в тренировке по служебно-прикладным единоборствам. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

#### *Практическое занятие – 4 часа*

1. Методическая направленность работы на снарядах и тренажерах. Подвесные тренажеры и их назначение – 2 часа.

2. Изучение методических подходов использования снарядов для изучения и совершенствования ударов – 2 часа.

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

1. Написать комплекс упражнений работы на боксерском мешке. Провести самостоятельную тренировку в соответствии с приложенной к нему методикой – 2 часа.

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

#### *Практическое занятие – 4 часа*

1. Изучение опыта использования боксерских лап - 2 часа.

2. Изучение опыта использования падов, подушек для ударов и других снарядов и возможности их использования в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами - 2 часа.

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

1. Конспектирование методических разработок с использованием боксерских лап, падов и т.д. – 2 часа.

### **18.5. Техническое оснащение тренировок по служебно-прикладным единоборствам. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 1 час**

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Использование специализированных манекенов для совершенствования техники выполнения бросков и ударов. Использование ударных динамометров для измерения силы удара и тренировки. Использование тренажеров для совершенствования физических качеств в

тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами . – 2 часа.

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

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

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Разработка программы тренажерной тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 1 час.

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

**Двигательные качества и их проявление в видах служебно-прикладных единоборств. Лекции – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

### ***Лекции – 2 часа***

Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).

Сила. Динамометрические показатели проявляемых усилий, время поддержания уровня необходимых усилий или число повторений. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость. Проявление силы в видах служебно-прикладным единоборствам.

Быстрота или скорость. Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости. Проявление быстроты в видах служебно-прикладным единоборствам.

Выносливость. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д. Показатели выносливости: объем выполненных упражнений (м, км, время, кг.), интенсивность (скорость, мощность). Энергетическое обеспечение выносливости. Проявление выносливости в видах служебно-прикладным единоборствам.

Гибкость. Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в видах служебно-прикладным единоборствам.

Ловкость (координационные способности). Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие

нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности. Координационные способности в видах служебно-прикладным единоборствам.

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

1. Изучение проявления двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах - 4 часа.
2. Комплексный анализ структуры двигательных качеств при ведении соревновательного боя - 2 часа.
3. Вычленение ведущих двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах в зависимости от вида, избранной тактики и индивидуальных характеристик спортсмена - 4 часа.
4. Изменение требований к двигательным качествам спортсмена в служебно-прикладных единоборствах и служебно-прикладных единоборствах при ведении прикладного рукопашного боя - 4 часа.

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

Изучение структуры двигательных качеств по видам служебно-прикладных единоборств в научных источниках.

**19.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### ***Лекции – 2 часа***

Ведущие ощущения и восприятия в видах служебно-прикладных единоборств: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в видах служебно-прикладных единоборств. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д. Характер мыслительных задач.

Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах служебно-прикладных единоборств. Особенности процессов реагирования.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах служебно-прикладных единоборств. Требования, предъявляемые современным служебно-прикладными единоборствами к личности спортсмена.

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

1. Изучение длительности и степени эмоциональных напряжений и их влияние на эффективность соревновательной деятельности – 2 часа.
2. Характеристика эмоций и их влияние на выступление в служебно-прикладных единоборствах - 2 часа.
3. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах служебно-прикладных единоборств - 2 часа.
4. Проявление внешнего и внутреннего внимания, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение - 2 часа.
5. Динамика изменения показателей двигательных реакций под воздействием различных структур как двигательных так и психических нагрузок - 2 часа.
6. Помехоустойчивость и ее проявление в служебно-прикладных единоборств по ходу соревновательного и прикладного боя - 4 часа.

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

Составление психической характеристики деятельности по видам служебно-прикладных единоборств.

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

**Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладных единоборствах. Лекции – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

### ***Лекции – 4 часа***

Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладных единоборствах. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследований аппаратуры общего и специального назначения (датчики, регистрирующие приборы,

измерительная аппаратура и др.). Метрологический контроль. Средства срочной информации.

Особенности организации и проведения НИР в служебно-прикладные единоборства. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методик исследования.

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

Поиск методик использованных по направлению выбранного исследования. Изучение методологии исследовательской деятельности по схожим направлениям исследований.

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

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

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

1. Создание перечня наиболее распространенных методов исследований по выбранному направлению – 2 часа.
2. Выбор наиболее информативных методов исследований по теме выпускной квалификационной работы - 2 часа.

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

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**20.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований. Практические занятия – 10 часов. самостоятельная работа студентов – 2 часа**

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

1. Конкретизация исследовательского материала для объективного и всестороннего освещения проблемы и ее решения – 2 часа.
2. Определение объема необходимой информации для корректного восприятия полученных в ходе исследований результатов - 2 часа.
3. Подготовка материалов или оборудования к проведению сбора информации - 2 часа.
4. Сбор информации по направлению избранного исследования - 2 часов.
5. Обработка полученных данных - 2 часа.



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

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

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

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

2. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента – 2 часа.

3. Оценка результатов исследований - 2 часа.

4. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков - 2 часа.

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

**16.1. Повторение второго курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

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

Повторение разделов модульного обучения за второй курс:

1. Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

2. Теоретические основы программирования обучения в видах служебно-прикладных единоборств– 2 часа.

3. Организационные основы спортивной школы служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки – 4 часа

5. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

6. Двигательные качества и их проявление в видах служебно-прикладным единоборствам – 4 часа.

7. Психологическая характеристика двигательной деятельности в служебно-прикладные единоборства – 4 часа.

8. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладные единоборства – 5 часов.

**21.2. Сдача экзамена - 9 часов**

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

### **3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР**

**22. Модуль 22 (1 кредит – 36 часов). «Спортивная и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности». Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**Тактика в служебно-прикладные единоборства. Лекция – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### *Лекции – 4 часа*

Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах. Стратегия и тактика в видах служебно-прикладных единоборств и прикладном рукопашном бое. Индивидуальная и командная тактика. Тактический замысел как элемент моделирования тактики. Элементы спортивной тактики в видах служебно-прикладных единоборств. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу соревнования.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой. Техничко-тактическое мастерство в видах служебно-прикладных единоборств. Тактические знания, умения и навыки. Тактические задачи и их решения. Тактическое мышление и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать развитие ситуаций спортивной борьбы, находить оптимальные варианты тактических решений.

Оценка эффективности тактики. Тактика и спортивная этика. Пути дальнейшего совершенствования тактики в служебно-прикладные единоборства.

#### *Практические занятия – 8 часов*

1. Обсуждение технико-тактического мастерства при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

2. Анализ тактической составляющей в служебно-прикладных единоборствах - 2 часа.

3. Изучение тактических вариантов выполнения технических действий - 2 часа.

4. Основные подходы в распределении сил в служебно-прикладных единоборств с учетом продолжительности соревнований или продолжительности прикладного рукопашного боя - 2 часа.

5. Выявление тактических схем ведения боя и основные факторы определяющие выбор спортсменом окончательной схемы поведения - 2 часа.

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

1. Расписать тактику выступления в соревновании - 2 часа.
2. Раскрыть особенности тактики служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
3. Описание тактических вариантов выступления в прикладном рукопашном бое – 2 часа.
4. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований - 2 часа.
5. Определить основные тактические варианты выступлений в одном из служебно-прикладных единоборств в зависимости от правил вида и индивидуальных особенностей спортсмена- 2 часа.

**Критерии оценки эффективности компонентов тактики. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 10 часов.**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Метрические характеристики тактического мастерства – 2 часа.
2. Анализ тактики в соревновательных упражнениях при занятиях служебно-прикладными единоборствами - 2 часа.

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

Составление метрических характеристик выступления спортсмена в одном из видов служебно-прикладных единоборств:

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

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

**Основные и дополнительные средства тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекции – 2 часа***

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Физические упражнения в видах служебно-прикладных единоборств: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

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

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

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в служебно-прикладных единоборствах. Изучение особенностей применения основных средств тренировки в служебно-прикладных единоборствах - 2 часа.

2. Анализ использования дополнительных средств тренировки в профессионально-прикладной подготовке при занятиях служебно-прикладными единоборствами - 2 часа.

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

***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов 6 часов*** – приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности - 2 часа.

2. Повторить учебный материал, представленный в модуле 2 "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах" - 6 часа.

3. Повторить учебный материал, представленный в модуле 13 "Применение технических средств в тренировке при занятиях служебно-прикладными единоборствами" - 2 часа.

**Методы спортивной тренировки в видах служебно-прикладных единоборств. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Лекции – 2 часа***

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение.

Наглядные методы: показ упражнения, учебные кино- и видеоматериалы, наглядные пособия, методы срочной информации и т.д.

Методы практических упражнений: 1) методы освоения и совершенствования техники, 2) методы развития физических качеств в совокупности с технико-тактической подготовкой.

Методы овладения техникой: 1) разучивание движения в целом, 2) разучивание движений по частям с последующим объединением их в единое целое.

Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.

Методы тренировки в видах служебно-прикладных единоборств. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства при занятиях служебно-прикладными единоборствами и этапах его подготовки в

годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

#### ***Практические занятия – 4 часов***

1. Изучение методов тренировки в служебно-прикладных единоборствах и служебно-прикладных единоборствах - 2 часа.
2. Анализ методов спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах - 2 часа.

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

1. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам служебно-прикладных единоборств - 2 часа.
2. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств - 4 часа.

**Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 8 часов.**

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

1. Анализ содержания и применения словесного, наглядного и практического методов по этапам многолетней подготовки – 2 часа.
2. Применение игрового, соревновательного и строго регламентированного упражнений в ходе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами - 2 часа.

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

Описание правил игр, эстафет и соревнований, используемых на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами:

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.
2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.
3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах в служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

**24. Модуль 24 (1,5 кредит – 54 часов). «Спортивная и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности». Лекция – 6 часа, практические занятия – 36 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**Основные составляющие видов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Лекция – 6 часов.**

#### *Лекции – 6 часов*

Цели и задачи физической подготовки в служебно-прикладных единоборствах. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в служебно-прикладные единоборства. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в служебно-прикладных единоборствах. Содержание общей и специальной физической подготовки на разных ступенях и этапах тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовок.

Содержание и особенности физической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.

Общая и специальная физическая подготовка в видах служебно-прикладным единоборствам на этапах овладения спортивным мастерством.

Роль и значение технической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

Цель, задачи и содержание технической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.

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

Достижение результативности техники в видах служебно-прикладных единоборств за счет ее эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

Стадии и этапы технического совершенствования. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств, применение технических средств и специальной аппаратуры.

Возникновение ошибок и недостатков в технической подготовленности, их выявление и устранение.

Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

Особенности тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборства.

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

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

Средства и методы тактической подготовки.

Цель и задачи психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.

Направления психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях, подготовка к экстремальной деятельности.

Общая психологическая подготовка: специализирование и повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством в видах служебно-прикладным единоборствам; развитие воли и способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Подготовка к выступлению в соревнованиях: адаптация психики к соревновательным нервно-эмоциональным напряжениям; проработка различных ситуаций соревновательной деятельности; повышение психической помехоустойчивости; накопление соревновательного опыта; овладение средствами саморегуляции психических процессов и состояний.

Подготовка к конкретному соревнованию: изучение информации о предстоящем соревновании; определение исходного уровня психической готовности в совокупности с другими сторонами подготовленности в видах служебно-прикладных единоборств и достижение состояния боевой готовности; определение цели, постановка задач и выработка установки выступления в соревновании; актуализация мотивов выступления; прогнозирование и моделирование предстоящего психического состояния.

Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании: достижение оптимального состояния психической готовности в ходе разминки; применение средств саморегуляции психических процессов и состояний; адекватное реагирование на изменения психофункционального состояния и воздействия соревновательной среды; проявление предельных волевых усилий.



Накопление соревновательного опыта: подготовка и участие в соревнованиях по видам служебно-прикладным единоборствам, сочетаниям видов и календарных соревнованиях различного уровня значимости.

Критерии оценки психологической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.

Средства и методы психологической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.

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

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

Содержание интеллектуальной подготовки: развитие интеллектуальных способностей (памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления); овладение понятиями мировоззренческого характера; воспитание моральных и нравственных норм поведения; направленное формирование личности; привитие способности к самообразованию и самосовершенствованию; формирование усилий использовать полученные при занятиях современным служебно-прикладными единоборствами знания, умения и навыки в жизни.

Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.

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

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

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

Совершенствование приемов и действий в упражнениях без партнера, с партнером, на снарядах.

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

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

Подбор и выполнение упражнений для восстановления и совершенствования техники.

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

Совершенствование техники служебно-прикладных единоборств учетом индивидуального подхода к спортсменам.

Технико-тактическая подготовка на этапах начальной и углубленной специализации, в годичном цикле тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

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

1. Подбор упражнений для совершенствования техники видов служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

2. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

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

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

Тактическая подготовка в видах служебно-прикладным единоборствам.

Особенности тактической подготовки в служебно-прикладных единоборствах в служебно-прикладные единоборства. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения боевых действий; овладение тактическими основами ведения боя с различными противниками; формирование индивидуального стиля боя.

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

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

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

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления спортивного мастерства.

Связь тактической подготовки с уровнем развития специальных физических качеств и технического мастерства в служебно-прикладных единоборствах.

Средства и методы тактической подготовки к прикладному рукопашному и ближнему бою.

Формирования умений эффективно вести рукопашный бой в условиях психической напряженности и функционального утомления.

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

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

**24.4. Физическая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

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

1. Анализ физических качеств и двигательных способностей, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства в видах служебно-прикладных единоборств – 4 часа.
2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам – 2 часа.

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

Разработать комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

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

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

Разбор средств, приемов и методов формирования и совершенствования психических и личностных качеств, наиболее важных в служебно-прикладных единоборствах.

Анализ и подбор упражнений с партнером, способствующих развитию восприятия пространственно-временных характеристик

двигательных действий; совершенствованию свойств внимания в условиях боевого взаимодействия с противником; развитию двигательных реакций.

Развитие волевых качеств: проведение учебно-тренировочных боев с различными противниками, с постановкой различных задач, проведение тренировочных соревнований, учебных боев с установкой проявления максимальных волевых усилий, ликвидация психологических барьеров, препятствующих проявлению достигнутого уровня технико-тактического мастерства.

Анализ и подбор средств и методов для повышения психологической устойчивости к помехам и достижения психологической готовности к конкретному соревнованию.

Подбор средств и приемов проведения предсоревновательной подготовки и фазы между боями для сохранения боевой готовности.

Основные критерии оценки психологической подготовленности в служебно-прикладных единоборствах.

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

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

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

Воспитание способности к быстрому переключению от интенсивной мышечной деятельности к расслаблению и обратно; предельной мобилизации функциональных ресурсов; устойчивости к проявлениям утомления.

Планирование в содержании тренировочных занятий постепенного увеличения воздействия стресс факторов, как одного из регламентированных инструментов повышения мастерства при занятиях служебно-прикладными единоборствами в этом виде программы.

Анализ психических качеств, свойств личности, привычек, способствующих эффективной реализации технико-тактических действий в служебно-прикладных единоборствах на фоне максимальной активности функциональных систем организма.

Подбор средств психологической подготовки: выполнение упражнений с моделированием соревновательных ситуаций; выполнение заданий, требующих активного проявления волевых усилий; деятельность в условиях острой конкурентной борьбы; устойчивость спортсмена при служебно-прикладных единоборствах в различной степени утомления.

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

Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки. Концентрации и деконцентрации внимания.

**Интеллектуальная подготовка. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

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

Преподавание специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной и профессионально-прикладной деятельности; донесение информации о состоянии и развитии служебно-прикладных единоборств в стране и мире.

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

Изучение специальной литературы.

Наблюдения за действиями других спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Чтение художественной литературы, приобщение к миру искусства.

**25. Модуль 25 (1 кредит – 36 часов). «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах». Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 6 часов.**

### ***Лекции – 4 часа***

Цель подготовки в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 11-12 лет.

Основная направленность тренировочного процесса в видах служебно-прикладных единоборств.

Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов определяется соответствующими текущими контрольными нормативами и программой соревнований.

По мере усвоения учащимися программы подготовки постепенно увеличивается длительность тренировочных заданий и количество повторений в тренировочных заданиях.

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

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

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

1. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовки.
2. Составление плана подготовки тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения.

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

Распределение тренировочных воздействий по годам обучения этапа начальной специализации:

1. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе ДЮСШ в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.
2. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации – 2 часа.
3. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе – 2 часа

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

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

Анализ возрастных особенностей детей 11-12 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений в служебно-прикладных единоборствах (возрастает скорость на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Увеличение капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Проявление внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной

работе особенно соревновательного характера. Улучшение регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

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

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.

**Подготовка и проведение занятий по служебно-прикладным единоборствам. Практические занятия – 6 часов. Самостоятельная работа – 6 часов.**

***Практическое занятие – 6 часов***

Проведение тренировочных занятий по избранным 3 видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки – 6 часов.

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

1. Составление конспекта занятия по 3 избранным видам служебно-прикладных единоборств – 6 часа.

**Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

***Практическое занятие – 2 часа***

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

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

Проведение тестирования в группах 1-го и 2-го года обучения на тренировочного этапа многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

### **3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР**

**26. Модуль 26 (1 кредит – 36 часов). «Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности». Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

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

#### *Лекции – 2 часа*

Понятие структуры соревновательной и экстремальной деятельности. Структура соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах и его видах.

Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам.

Уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности; арсенал технико-тактических приемов; эффективность боевых действий; устойчивость спортивной техники при воздействии сбивающих факторов и утомления; восприятие информации о противнике; принятие решения в условиях лимита и дефицита времени и пространства; воплощение принятых решений при активном противоборстве соперника.

Управление своим психическим состоянием. Уровень психической готовности; влияние условий внешней среды; динамика психического и функционального состояния спортсмена; восприятие и анализ получаемой информации в сопоставлении с прежним опытом; принятие решения и его воплощение, реализация всех функциональных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах.

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

#### *Практические занятия – 4 часов*

1. Соревновательная нагрузка. Количество подготовительных, контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований – 2 часа.

2. Анализ выступления при занятиях служебно-прикладными единоборствами в видах и комплексе в целом – 2 часа.

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



1. Регистрация соревновательной деятельности конспективной записью – 2 часа.
2. Осуществление видеозаписи соревнований по служебно-прикладным единоборствам – 2 часа.

**Особенности тренировочной деятельности в видах служебно-прикладным единоборствам. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 2 часов.**

#### *Лекции – 2 часа*

Характеристика тренировочных нагрузок в служебно-прикладные единоборства. Основные показатели тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, сложность и психическая напряженность, интервалы отдыха и восстановление.

Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

#### *Практические занятия – 4 часа*

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств и их динамика на различных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладным единоборствам.

Тренировочная нагрузка в служебно-прикладных единоборствах. Количество тренировочных занятий в годичном цикле, направленных на физическую, техническую, тактическую, психологическую, подготовку.

Тренировочная нагрузка в служебно-прикладных единоборствах. Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла (в часах и количестве упражнений в передвижениях, на снарядах и тренажерах, с партнером, с соперником в учебно-тренировочных боях). Количество индивидуальных уроков различной направленности на этапах годичного цикла.

Показатели интенсивности. Источники энергообеспечения спортивной работы по зонам мощности.

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

Изучение опыта построения тренировочного процесса в видах служебно-прикладных единоборств ведущих специалистов.

**Характеристика мышечной работы в видах служебно-прикладным единоборствам. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 2 часов.**

#### *Практические занятия – 4 часа*

Характеристика мышечной деятельности в служебно-прикладных единоборствах.

Ациклическая деятельность в служебно-прикладных единоборствах. Изменение требований к характеристикам мышечной работы в различных видах служебно-прикладных единоборств при выступлениях.

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

Ознакомиться с разделами специальной литературы касающейся специфики двигательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств.

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

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

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

Объем и интенсивность нагрузки в видах служебно-прикладных единоборств. Оценка нагрузки в видах служебно-прикладных единоборств по зонам мощности работы.

Сложность и психическая напряженность, их учет при планировании нагрузок в служебно-прикладных единоборствах.

Интервалы отдыха и восстановление при занятиях различными видами служебно-прикладным единоборствам.

Значимость концентрации нагрузок в отдельных видах служебно-прикладных единоборств при построении годичного цикла подготовки.

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

1. Анализ дневников спортсменов для определения общего километража в служебно-прикладных единоборствах. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы – 2 часа.

2. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов учебно-тренировочных групп ДЮСШ в служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

**Различия противоборства в видах служебно-прикладных единоборств и прикладном рукопашном бое. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

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

Спортивное противоборство в видах служебно-прикладных единоборств и боевое противоборство в прикладном рукопашном бое.

Влияние экстремальных условий на результативность действия. Понятия противника и соперника.

Социальное давление и успешность деятельности. Моделирование экстремальных условий средствами служебно-прикладных единоборств.

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

Описание различия противоборства в видах служебно-прикладных единоборств и прикладном рукопашном бое.

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

**Система отбора как составная часть методики подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Лекция – 4 часа, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

### ***Лекции – 4 часа***

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

Основные пути отбора в служебно-прикладные единоборства. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к овладению всеми видами служебно-прикладным единоборствам.

Отбор на базе имеющегося высокого уровня подготовки спортсмена в служебно-прикладных единоборствах к экстремальной деятельности. Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в видах служебно-прикладных единоборств.

Показатели (примеры) отбора при занятиях служебно-прикладными единоборствами: возраст; анатомо-морфологические данные; общее состояние здоровья; уровень развития физических качеств с учетом двигательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств; потенциальные возможности систем организма к достижению высокого уровня работоспособности; психические качества, свойства личности, способствующие достижению высокого мастерства и другие (учеба в школе, родители, места жительства, материальное положение в семье и т.д.).

Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

### ***Практические занятия – 2 часов***

Доклады по темам:

1. Целей, задач и значения отбора в служебно-прикладные единоборства.

2. Пути и этапы отбора юных при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

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

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

**Основные пути отбора в служебно-прикладные единоборства.  
Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

***Практические занятия – 2 часа***

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к овладению видами служебно-прикладных единоборств.

Отбор на базе имеющегося высокого уровня подготовки спортсмена в служебно-прикладных единоборствах.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в видах служебно-прикладным единоборствам.

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

1. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования – 2 часа.
2. Разработка путей использования показателей характеризующихся меньшей стабильностью – 2 часа.

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

***Практическое занятие – 2 часа***

Содержание и направленность отбора юных спортсменов на 4-х этапах: 1) первичный отбор детей и подростков; 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора); 3) этап спортивной ориентации; 4) этап отбора в сборные команды ДСО, округов, страны.

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

Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами.

**Средства и методы отбора, применяемые в служебно-прикладные единоборства. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Практические занятия – 12 часов***

1. Знакомство с основными методами отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования – 2 часа.
2. Контрольные упражнения, используемые при отборе на различных этапах многолетней подготовки – 2 часа.
3. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на этапе начальной подготовки и оценка полученных результатов – 2 часа.
4. Прием и сдача нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы и оценка полученных результатов – 2 часа.
5. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения в учено-тренировочной группе и оценка полученных результатов – 2 часа.
6. Прием и сдача нормативов для зачисления в группы спортивного совершенствования ДЮСШ и оценка полученных результатов – 2 часа.

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

1. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки – 2 часа.
2. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в учебно-тренировочные группы – 2 часа.
3. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в группы спортивного совершенствования – 2 часа.

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

**Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации. Лекция – 6 часов, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.**

***Лекции – 6 часов***

Цель подготовки в тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения. Режимы тренировочной работы. Изменения в соотношениях средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Количество контрольных, отборочных основных и главных стартов в годичном цикле. Распределение разделов подготовки в годичном цикле.

Особенности протекания пубертатного периода у юношей и девушек.

Содержание и направленность тренировочного процесса при занятиях служебно-прикладными единоборствами на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок по одним видам комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок в служебно-прикладных единоборствах. План-схемы годичного цикла подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

Направленность занятий по служебно-прикладным единоборствам в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения на дальнейшее совершенствование техники служебно-прикладных единоборств, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.

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

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных при занятиях служебно-прикладными единоборствами 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочных групп.

Индивидуальный подход в тренировочном процессе, в соответствии с особенностями физического развития при занятиях служебно-прикладными единоборствами и сложившейся техникой подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования.

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

Тренировочный процесс по служебно-прикладным единоборствам на 3-м и 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защит, некоторых тактических качеств, приобретенных на 1-ми 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных спортсменов.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становятся упражнения в парах и учебно-тренировочные бои. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в служебно-прикладных единоборствах в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и оборонительные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

Регулярное применение системы психических воздействий, которые должны пронизывать все разделы подготовки (физическую, техническую, тактическую, интеллектуальную), создает необходимый фон для успешного выступления в соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам, во время которых нужно иметь хорошую помехоустойчивость к сбивающим факторам объективного и субъективного характера, специфичным как для служебно-прикладных единоборств.

В этот период у занимающихся нужно выработать умение создавать и реализовывать идеомоторную модель приема, учить приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный (тренерский) метод воздействия. Следует формировать у юных спортсменов знание о том, что готовность при занятиях служебно-прикладными единоборствами к соревнованиям - этого его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность.

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

Главной педагогической задачей в этот период является создание благоприятного эмоционального фона и психологической уверенности у занимающихся, развитие интереса к занятиям, формирование стимула для преодоления больших тренировочных нагрузок.

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

Изучение содержания планов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.

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

1. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности – 4 часа.
2. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения – 2 часа.
3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения – 2 часа.

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

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

Препубертатная фаза. Характеристика роста тела и изменения в деятельности вегетативных систем организма.

Пубертатная фаза. Увеличение активности половых желез и улучшение деятельности всех функциональных систем организма. Динамика роста длины и массы тела. Различия протекания этой фазы у девочек и мальчиков. Учет половых различий в динамике развития при построении тренировок по служебно-прикладным единоборствам. Нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

Постпубертатная фаза. Завершение прироста мышечной массы и тела в длину и снижение темпа прироста физических качеств. Полная физиологической зрелости организма.

Различия по уровню полового созревания и физической подготовленности. Опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и запаздывающий тип развития (ретардированный).

Потенциал развития спортсменов, имеющих высокий уровень всех физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового созревания.

**Подготовка и проведение занятий по всем видам комплекса служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**



### ***Практическое занятие – 14 часа***

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с режимом тренировочной работы для тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения - 4 часа.

2. Написание конспектов проведения занятий по служебно-прикладным единоборствам и служебно-прикладным единоборствам с тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения - 4 часа.

3. Проведение студентом занятий по служебно-прикладным единоборствам в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом - 6 часов.

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

1. Повторить контрольно-переводные нормативы по годам обучения в тренировочных группах изученных в предыдущем модуле – 2 часа.

2. Посетить тренировки юных спортсменов при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

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

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

### ***Лекции – 2 часов***

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

Три основных периода становления системы знаний: 1) эмпирический, 2) аналитический, 3) системный.

Логическое осмысление соревновательного упражнения служебно-прикладных единоборств: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).

Три методологических подхода к ее изложению: 1) телеологический, 2) актологический, 3) онтологический.

Значение общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области служебно-прикладных единоборств. Осознание места и значимости исследовательской деятельности в общей системе теории и методики служебно-прикладных единоборств.

Подходы и методы исследовательской деятельности разработанных и апробированных в видах спорта имеющие виды соревновательных

упражнений схожие со структурой видов служебно-прикладных единоборств.

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

1. Представление результатов исследований в виде рисунков и таблиц - 2 часа.
2. Анализ результатов исследований представленных на рисунках и таблицах - 2 часа.

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

Описание рисунков и таблиц, представленных в исследовательской работе.

**Требования к выпускной квалификационной работе. Лекция - 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 2 часа.**

#### ***Лекция - 2 часа***

Область применения. Нормативные ссылки. Термины и определения. Обозначения и сокращения. Ответственность и полномочия. Общие положения. Требования к ВКР бакалавра. Требования к содержанию структурных элементов. Оформление ВКР. Порядок подготовки и защиты. Критерии оценивания. Ответственность и полномочия участников процесса подготовки ВКР. Разрешение споров, возникающих при подготовке и защите ВКР. Изменения. Согласование, хранение, рассылка.

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

1. Изучение требований к оформлению результатов исследований.
2. Опрос студентов по требованиям к структуре написания глав ВКР.

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

Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

**29.3. Содержание научно-исследовательской работы студентов. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

1. Научно-исследовательская работа по дисциплинам учебного плана, содержащая элементы научного исследования.
2. Выполнение научно-исследовательских заданий в рамках ознакомительной, педагогической, производственной, научно-исследовательской и квалификационной практик.
3. Подготовка курсовых работ.

4. Теоретическая и экспериментальная научно-исследовательская работа, предусмотренная учебным планом для 1-2 курсов, по тематике и планам, утвержденным для каждого курса.

5. Подготовка выпускных квалификационных работ.

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

1. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).  
2. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.

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

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

5. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ

**Работа в студенческом научном обществе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение цели СНО. Основные задачи СНО. Функции СНО. Структурные единицы СНО. Определение наиболее активных студентов из числа группы для выдвижения их кандидатур в СНО университета.

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

Разработать рекомендации по улучшению работы СНО – 2 часа.

**Подготовка и участие в научных конференциях кафедры, университета. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Участие в кафедральных студенческих конференциях - 2 часа.

2. Участие в общеуниверситетских конференциях - 2 часа.

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

1. Написание доклада для представления материалов исследований – 2 часа.

2. Создание презентации к докладу на конференции - 2 часа.

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

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

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

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

1. Тактика в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.
2. Основные средства тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.
3. Методы тренировки в видах служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
4. Основные составляющие видов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа
5. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации – 3 часа.
6. Основы организации и проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств – 2 часа.
7. Структура соревновательной деятельности – 2 часа.
8. Особенности тренировочной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств – 2 часов.
9. Система отбора как составная часть методики подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами - 2 часа.
10. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации - 2 часа.
11. Интеграция научных знаний - 2 час.
12. Требования к выпускной квалификационной работе - 4 часа.

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

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

## 4 КУРС, СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР

**31. Модуль 31 (1 кредит – 36 часов). «Управление подготовкой в служебно-прикладных единоборствах». Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами. Лекция – 2 часа.**

### *Лекции – 2 часа*

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в служебно-прикладные единоборства. Учет тренировочный нагрузок. Контроль за состоянием спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее, этапное управление.

**31.2. Планирование подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

### *Лекции – 2 часа,*

Значение и задачи планирования подготовки в служебно-прикладные единоборства. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Многолетнее перспективное планирование при занятиях служебно-прикладными единоборствами старших разрядов. Цели, задачи и структура перспективного многолетнего плана. Анализ подготовки команды за прошедший сезон и тенденции динамики результатов сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами страны, мира – основные исходные данные для перспективного планирования. Определение задач, направленности и содержания тренировочного процесса по видам служебно-прикладным единоборствам по отдельным годам в соответствии с особенностями подготовки команды и отдельных спортсменов. Совершенствование календаря соревнований и системы отбора. Повышение квалификации тренерского состава.

Годовое планирование. Цели и задачи годового планирования. Структура годового плана подготовки команды. Календарь соревнований и периодизация годичного цикла подготовки. Одноцикловое и двухцикловое построение подготовки в зависимости от особенностей календаря соревнований. Характеристика периодов и этапов годичного цикла, их направленность и содержание тренировочного процесса.

Планирование тренировочных нагрузок по видам служебно-прикладным единоборствам и по всему комплексу по этапам и периодам годового цикла. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладным единоборствам с учетом их взаимовлияния.

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

1. Разбор перспективных и годовых планов подготовки сборных команд ведомств и страны с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам, а также контрольных заданий и планируемых результатов по видам служебно-прикладным единоборствам – 4 часа.

2. Разбор и составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны – 2 часа.

3. Разбор документов текущего и оперативного планирования учебных планов тренировочных сборов, недельных циклов, расписаний занятий – 2 часа.

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

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования – 2 часа.

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

3. Планирование контрольных заданий и результатов по видам служебно-прикладным единоборствам – 2 часа.

**Создание стимулов у при занятиях служебно-прикладными единоборствами к выполнению большого объема нагрузок. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часов.**

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

1. Создание ориентиров на выполнение нагрузок без принуждения.

2. Правила формирования стимулов на выполнение больших нагрузок.

3. Спортивные успехи в качестве подтверждения полученной тренировочной нагрузки.

4. Генерализованное управление с помощью стимулов.

5. Применение управления с помощью нагрузок.

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

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

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

**Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часов.**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Субъективные показатели состояния спортсмена.
2. Текущие врачебно-педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Углубленные медицинские и этапные комплексные обследования.

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

Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования в служебно-прикладных единоборствах.

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

***Практические занятия – 2 часа***

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

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

1. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели – 2 часа.
2. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах – 2 часа.
3. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.

**32. Модуль 32 (1 кредит – 36 часов). «Прогнозирование спортивных результатов при занятиях служебно-прикладными единоборствами». Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 16 часов.**

**Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах. Лекция – 4 часа.**

***Лекции – 4 часа***

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в служебно-прикладные единоборства.

Динамика личных и командных результатов по всему комплексу служебно-прикладных единоборств и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, международных соревнованиях, чемпионатах мира.

Прогноз личных и командных соревнований в служебно-прикладные единоборства на ближайшие годы.

**Краткосрочный и долгосрочный прогноз. Практическое занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

***Практические занятия – 2 часа.***

Получение данных из различных источников и документов планирования:

1. Достижение званий МС и МСМК от начинающих спортсменов.
2. Календарь ответственных соревнований.
3. Цикличность спортивной подготовки.
4. Время пребывания спортсмена высокой квалификации в сборных командах России, общества, краев и областей.

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

1. Прогноз состава и выступления лучших спортсменов по весовым категориям на чемпионате России текущего года – 2 часа.
2. Прогноз состава и выступления лучших спортсменов по весовым категориям на чемпионате мира текущего года – 2 часа.

**Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений. Практическое занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

***Практические занятия – 2 часа.***

Разбор методики комплексного прогноза, моделирования, методы экспертных оценок, метод экстраполяции с построением графиков результатов

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

Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним:

1. Метод простой ранжировки (или метод предпочтения). Метод задания весовых коэффициентов – 2 часа.
2. Метод последовательных сравнений – 2 часа.



3. Метод парных сравнений – 2 часа.

**Особенности прогнозирования спортивного результата в видах служебно-прикладных единоборств и учет их значимости для результата в комплексе. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

***Практические занятия – 10 часов.***

1. Прогнозирование спортивного результата в видах служебно-прикладных единоборств – 4 часа.
2. Динамика изменения реакций спортсмена и прогнозирование результатов в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.
3. Участие спортсмена в разных видах как составляющие прогноза спортивного результата при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 4 часа.

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

1. Построение динамики результатов по отдельным видам служебно-прикладных единоборств за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.
2. Выявление динамики результатов в комплексе служебно-прикладных единоборств за последние 4 года на чемпионатах мира – 2 часа.
3. Изменения личных результатов четырех сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира – 2 часа.
4. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменов России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет – 2 часа.

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

**Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекции – 4 часа***

Основная задача тренировочного процесса на данном этапе. Принципы формирования групп.

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип тренировочной работы. Планирование всей подготовки и распределение тренировочных нагрузок в соответствии с установленной в служебно-прикладных единоборствах периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах служебно-прикладным единоборствам и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах служебно-прикладным единоборствам.

Чередование ударных нагрузок в служебно-прикладных единоборствах и служебно-прикладных единоборствах.

В занятиях по служебно-прикладным единоборствам решаются задачи дальнейшего совершенствования техники ранее изученных приемов, комбинаций защит и контратакующих действий. На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности при занятиях служебно-прикладными единоборствами в служебно-прикладных единоборствах важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Нахождение баланса между техническими возможностями занимающихся и их уровнем психологической подготовленности.

Повышение требований к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности юных спортсменов при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

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

Изучение содержания план-схемы годового цикла подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами и составление 1-го года обучения группы совершенствования спортивного мастерства – 2 часа.

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

1. Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

2. Составление план-схемы годового цикла подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2-го года обучения – 2 часа.

3. Составление план-схемы годового цикла подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 3-го года обучения – 2 часа.

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

***Практические занятия – 2 часа.***

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

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

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

**Подготовка и проведение занятий по видам комплекса служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

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

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

2. Анализ содержания занятий по прикладному рукопашному бою на данном этапе многолетней подготовки – 4 часа.

3. Проведение тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств по заранее составленному конспекту для групп совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

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

Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го и 3-го года обучения – 12 часов.

**34. Модуль 34 (1 кредит – 36 часов). «Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах». Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в служебно-прикладные единоборства. Лекция – 2 часа.**

## *Лекции – 2 часа*

Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.

Блок-схема модели сильнейшего спортсмена служебно-прикладных единоборств.

Характеристика спортивной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств. Требования к отдельным сторонам подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

Уровень специальной физической подготовленности сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

Техническая подготовленность спортсмена служебно-прикладных единоборств в отдельных видах комплекса. Эффективность и устойчивость спортивной техники к сбивающим факторам.

Требования к тактической подготовке для успешного выступления в видах служебно-прикладным единоборствам.

Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

Уровень психологической подготовленности сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Типологические особенности высшей нервной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами, обеспечивающие надежность выступления в видах служебно-прикладным единоборствам и по всему комплексу. Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований. Психологическая устойчивость к перенесению специальных тренировочных нагрузок.

Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами России и мира.

**Особенности соревновательной модели деятельности в видах служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

### *Практические занятия – 12 часов.*

Изучение моделей соревновательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств, при учете индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности – 12 часов.

### *Самостоятельная работа студентов – 10 часов*

Построение моделей соревновательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств – 12 часов

**Составление блок-схемы сильнейших спортсменов служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

***Практические занятия – 4 часа.***

1. Анализ результатов по видам служебно-прикладным единоборствам на чемпионатах России и мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-3 места на чемпионате России и мира - 2 часа.

2. Изучение структур физической, технико-тактической функциональной и психологической подготовленности, морфометрических особенностей, возраста и спортивного стажа высококвалифицированных при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

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

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами:

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

**35. Модуль 35 (0,5 кредит – 18 часов). «Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах». Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов.**

**Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера в служебно-прикладных единоборств. Лекция – 4 часа.**

***Лекции – 4 часа***

Требования к профессиональной подготовке тренера. Многогранность профессиональной педагогической деятельности тренера. Учебно-тренировочная, воспитательная функции тренера. Планирование, контроль, учет и коррекция.

Дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, авторитарные, психомоторные, авторитетные, перцептивные, экспрессивные, суггестивные, организаторские способности. Стрессоустойчивость. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

Взаимоотношения тренера со спортсменами, с коллегами, с врачом, с семьей спортсмена, с учителями и преподавателями, с представителями средств массовой информации.

Классификация тренеров.

Оценка деятельности и личности тренера.

Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам.

**Особенности деятельности тренера в видах служебно-прикладных единоборств. Практические занятия – 14 часов.**

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

1. Анализ специализированных умений тренера при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 4 часа.

2. Обсуждение умений тренера по прикладному рукопашному бою – 2 часа.

3. Сочетание подготовки спортсменов различного уровня в рамках занятий фитнес-индустрии – 2 часа.

4. Изучение специфики деятельности тренера силовых министерств и ведомств в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

5. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

6. Координация работы тренеров по служебно-прикладным единоборствам и непосредственного руководства подразделения силовых министерств и ведомств – 2 часа.

## 4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР

**35. Модуль 35 (0,5 кредит – 18 часов). «Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах». Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 10**

**Особенности деятельности тренера в видах служебно-прикладных единоборств. Самостоятельная работа – 2 часа.**

### *Самостоятельная работа студентов – 2 часа*

На основе изучения специальной литературы описывающих работу тренера служебно-прикладных единоборств и видов спорта имеющих схожие соревновательные дисциплины создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по видам служебно-прикладных единоборств:

**Оценка деятельности и личности тренера. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### *Практические занятия – 4 часа.*

1. Формирование критериев оценки профессиональных качеств тренеров в служебно-прикладных единоборствах - 2 часа.

2. Изучение критериев оценки индивидуальных свойств личности, необходимых тренеру в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

### *Самостоятельная работа студентов – 2 часа*

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

**Профессиональная адаптация тренера по служебно-прикладным единоборствам. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

### *Практические занятия – 4 часа.*

1. Выявление противоречий между профессионально-педагогической подготовленностью, предварительными представлениями о труде тренера и реальными требованиями повседневной практики учебно-тренировочной работы - 2 часа.

2. Оценка объективных факторов влияющих на успешность профессиональной адаптации – 2 часа.

3. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к деятельности тренера. Пути развития творческого подход к своей профессиональной деятельности – 2 часа.

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

1. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера в служебно-прикладных единоборствах. Превращение из студента в тренера. Освоение профессионально-педагогических знаний и поиск собственных путей улучшения тренерской работы – 2 часа.

2. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера в служебно-прикладных единоборствах. Отбор отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий, обобщение тренерского опыта, укрепление принципиальной позиции тренера о методических подходах и путях совершенствования спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования – 2 часа.

3. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. Накопление достаточного количества фактов из практической работы. Формирование умения отбирать главное в работе, строить прогнозы, интуитивного корректирования учебно-тренировочной работы в зависимости от реально сложившихся условий. Уверенность в своих силах, возросшее чувство удовлетворенности своей работой – 2 часа.

**36. Модуль 36 (1 кредит – 36 часов). «Рекреация в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности». Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

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

#### ***Лекции – 2 часа***

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах.

Непосредственные причины. Организационные причины травматизма: уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия. Методические причины спортивного травматизма: комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки лечебного контроля.

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость;



отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы. Относительная величина (сила) травмирующего воздействия, превышающая или не превышающая физиологическую прочность травмируемой ткани. Частота повторения травмы: одномоментная травма; повторная травма; хронически повторяющаяся травма. Место приложения силы: прямой механизм (удар, столкновение, падение); непрямой механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание); комбинированный механизм.

Анатомо-топографические изменения. Распределение (локализация) травм в области отдельных частей тела спортсмена (голова, шея, верхние конечности, туловище, нижние конечности), которые, в свою очередь, подразделяются на отдельные звенья ОДА (область предплечья, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, грудная клетка, живот, поясничный отдел, таз, тазобедренный сустав, бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопа). Локализация травм в области подсистемы: кожные покровы (подкожная клетчатка, фасции, подкожные слизистые сумки); органы движения (мышцы и сухожилия, суставы, центральная и периферическая нервные системы); органы опоры (надкостница, кости).

Анатомо-структурные изменения. Характер травмы: микротравмы (перенапряжения) ОДА; макротравмы ОДА (ушибы, ранения, ссадины, разрывы мышц и сухожилий, повреждения суставов, переломы, вывихи и т.п.). Степень распространенности патологического процесса: изолированная травма; сочетанная травма; комбинированная травма. Фаза травматической болезни: острая; подострая; хроническая. Стадия травматической болезни: компенсации; субкомпенсации; декомпенсации.

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

1. Изучение характера травматизма спортсменов на занятиях прикладным рукопашным боем. Правила организации занятий прикладным рукопашным боем – 4 часа.

2. Причины травматизма на занятиях служебно-прикладными единоборствами. Применение комплекса упражнений для мышечной релаксации после окончания тренировки по служебно-прикладным единоборствам – 4 часа.

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

1. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

**Технологии восстановления спортсменов служебно-прикладных единоборств. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

#### *Лекции – 4 часа*

Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

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

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

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

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

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Основные положения применения восстановительных средств в служебно-прикладных единоборствах.

#### *Практические занятия – 10 часов*

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

2. Характеристика восстановительных средств при занятиях прикладным рукопашным боем - 2 часа.

3. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях видами служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

4. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

5. Основные направления применения педагогических средств восстановления в служебно-прикладные единоборства – 2 часа.

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

1. Составление плана использования восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами – 4 часа

2. Составление схемы использования различных восстановительных средств по ходу соревнований – 2 часа.

**37. Модуль 37 (1 кредит – 36 часов). «Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности». Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**Формирование общественного мнения о служебно-прикладные единоборства как гармонично развивающего вида спорта. Лекции – 6 часа, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

### ***Лекции – 6 часов***

Экстремология - теоретические основы. Типы экстремальных явлений: войны, катастрофы, экстремистские идеологии и политическая практика. Человек в экстремальных условиях: противодействие экстремальным воздействиям (боевая психологическая травма). Человек в экстремальных условиях: Экстремогенные состояния сознания. Особые состояния сознания и реализация скрытых резервов организма. Экстремальные события в ходе ведения боевых действий (бой, ранение, плен, пытка, смерть). Подготовка персонала к деятельности в условиях острого и хронического стресса. Экстремальное социальное давление. Функции формирования общественного мнения о служебно-прикладные единоборства: соревновательная реклама, общеспортивная коммуникация, лоббирование, консультирование. Этапы формирования общественного мнения: постановка задач, выбор обращений, выбор носителей, реализация плана, оценка результатов деятельности. Составные части деятельности в области формирования общественного мнения. Главная задача «паблик-рилейшнз».

Создание имиджа служебно-прикладных единоборств. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики служебно-прикладных единоборств. Понятие имиджа служебно-прикладных единоборств. Правила построения положительного имиджа.

Средства массовой информации. Основные виды печатной прессы. Круг интересов деловой, профессиональной, Региональной и федеральной прессы. Особенности работы с региональным и федеральным телевидением. Радио как вид средств массовой информации. Возрастание роли Интернета. Тенденции слияния Интернет-изданий с телевизионными, печатными и радио ресурсами. Взаимодействия с информационными агентствами. Практические рекомендации по подготовке работы со средствами массовой информации.

Отношения с журналистами Основные факторы формирования отношений с журналистами. Основные приемы работы со средствами массовой информации.

### ***Практические занятия – 18 часов***

1. Изучение механизма формирования общественного мнения. Восприятие реформации (объективной, субъективной, тенденциозной и т.д.) на уровне отдельных людей. Выводы и оценки индивидуума - на основе имеющихся знаний, опыта, умения анализировать, уровня информированности. Обмен имеющейся информацией, выводами, дискуссии с другими людьми.– 4 часа.

2. Практикум: обеспечение жизнедеятельности в неблагоприятных и экстремальных условиях– 6 часов.

3. Практикум: самоконтроль в измененных состояниях сознания экстремальной деятельности.– 6 часов.

4. Преимущества радио перед другими средствами массовой информации. Сбор информации о предоставлении услуг радиовещательными структурами. Организация встречи с представителями компаний. Обсуждение информационного материала. Предложение тематического сценария передачи.

5. Международные и российские сайты в служебно-прикладных единоборств, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области служебно-прикладных единоборств Формулирование цели сайт. Определение состава потенциальных посетителей. Сбор и создание собственных информационных материалов (контент). Оформление этих материалов (web- дизайн). Обеспечение доступа к материалам пользователей сети (техническая поддержка, хостинг). Рекламирование ресурса - 4 часа.

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

1. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях в служебно-прикладных единоборств – 4 часа

2. Создание программу тренинга по обеспечению жизнедеятельности в экстремальных условиях – 4 часа.

3. Сделать презентацию новой спортивной базы в служебно-прикладных единоборствах – 4 часа.

**38. Модуль 38 (1 кредит – 36 часов). «Фармакология в служебно-прикладных единоборствах». Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 10 часов.**

**38.1. Фармакология в спортивной тренировке при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Лекции – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

#### *Лекции – 4 часа*

Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, энзимы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психоэнергизаторы, макроэрги, иммуномодуляторы, регуляторы нервно-психического статуса, гепатопротекторы, актопротекторы, стимуляторы кроветворения и кровообращения, аминокислоты.

Допинг. Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов. Анаболические стероиды. Производные тестостерона.

Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов. Топическое лечение травм. Фармакологическая реабилитация для предотвращения перетренировки. Преодоление состояния иммунодефицита.

Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.

#### *Практические занятия – 8 часов*

1. Составить список фармакологических препаратов, используемых спортсменами во время применения больших концентрированных нагрузок и расписать их назначение – 2 часа.

2. Изучение схем применения фармакологической поддержки на подготовительном периоде годичного цикла – 2 часа.

3. Анализ содержания фармакологического обеспечения на базовом периоде тренировки. Применение фармакологии для восстановления спортсменов – 2 часа.

4. Фармакологическая реабилитация в случаях перенапряжения спортсменов – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа - 2 часов***

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовки спортсменов.

**Фармакологическая поддержка на соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах. Лекция - 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

### ***Лекция – 2 часа.***

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

Количество принимаемых фармакологических препаратов. Роль адаптогенов, эргогонимных препаратов, ноотропов. Комплексное применение препаратов как ускорителя процессов восстановления между стартами. Обеспечение высокой сократительной способности мышечных волокон. Стимуляция процессов обмена в клетках головного мозга, нервных окончаниях.

Соревновательные фармакологические препараты препятствующие возникновению нарушений метаболизма, стимулирующие процессы клеточного дыхания, способствующие усиленному синтезу эргогонимных соединений.

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

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

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

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления по служебно-прикладным единоборствам – 2 часа.

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

4. Особенности применения фармакологии при многодневных состязаниях связанных с участием в личных и командных состязаниях служебно-прикладных единоборств - 2 часа.

***Самостоятельная работа – 2 часа***

1. Составить список фармакологических средств ограниченного использования. Выписать побочные эффекты их применения – 2 часа.

**Особенности применения фармакологии в видах служебно-прикладных единоборств. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 4 часов.**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Анализ применения фармакологических средств в служебно-прикладных единоборствах. Взаимовлияние средств стимулирующих разные виды деятельности. Изучение времени последействия фармакологических препаратов применяемых в различных видах служебно-прикладных единоборств и их учет при построении тренировочного процесса – 2 часа.

***Самостоятельная работа – 4 часа***

1. Изучить фармакологическую поддержку в различных видах спорта – 2 часа.

2. Ознакомиться со специальной литературой применения фармакологии в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

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

**Написание доклада. Практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение схемы доклада. Краткое содержание всей исследовательской деятельности. Обоснование актуальности выбранной темы. Основная проблема, цель, задачи, объект и предмет ВКР – 2 часа.

2. Составление краткой характеристики содержания исследовательской работы. Написание выводов. Описание практической реализации работы – 2 часа.

***Самостоятельная работа – 2 часа***

1. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находятся

сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме – 2 часа.

**39.2. Подготовка презентации. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Практическое занятие – 2 часа***

Проверка знаний студентами PowerPoint. Оптимальное количество слайдов в презентации. Основные принципы компьютерной презентации.

Заголовочный и итоговый слайды. В итоговом слайде необходимо разместить благодарности научному руководителю и всем, кто проводил консультации и давал рекомендации.

Основные требования к каждому слайду.

Следует помнить, что визуальное восприятие слайда презентации занимает от двух до пяти секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд.

Рекомендуется настроить временной режим презентации.

Презентация помогает оформить доклад, но не заменяет его.

***Самостоятельная работа – 2 часа***

Подготовить компьютерную презентацию ВКР. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

**Апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 2 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

Участие в апробации выпускных квалификационных работ студентов кафедры Теории и методики единоборств. Обсуждение представленных на апробацию работ. Доклад с компьютерной презентацией выполненной исследовательской работы. Ответы на вопросы студентов и преподавателей присутствующих на заседании кафедры.

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



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

Анализ выступлений студентов во время апробации. Обсуждение основных недостатков по представленному материалу. Внесение исправлений и дополнений в соответствии со сделанными замечаниями на апробации. Внесение исправлений в выпускную квалификационную работу, доклад и презентацию. Проверка сделанных исправлений преподавателем и окончательное утверждение обновленного доклада и презентации.

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

1. Изучение высказанных замечаний на апробации. Анализ ответов на вопросы по ВКР – 2 часа.

2. Подготовка ответов на замечания рецензента. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации – 2 часа.

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

**Повторение четвертого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

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

Повторение разделов модульного обучения за четвертый курс:

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

2. Планирование подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в служебно-прикладные единоборства – 2 часа.

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

5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в служебно-прикладные единоборства – 2 часа.

6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера в служебно-прикладных единоборств – 3 часа.

7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в служебно-прикладные единоборства – 4 часа.

8. Технологии восстановления спортсменов служебно-прикладных единоборств – 2 часа.

9. Формирование общественного мнения о служебно-прикладные единоборства через средства массовой информации – 2 часа.

10. Фармакология в спортивной тренировке при занятиях служебно-прикладными единоборствами – 2 часа.

11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах – 2 часа.

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

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

## 5. 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 служебно-прикладных единоборств, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

- 1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);
- 2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);
- 3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра в служебно-прикладных единоборств основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия

содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций служебно-прикладных

единоборств, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по видам служебно-прикладных единоборств и их тренеров.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

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

Виды контроля:

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

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

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

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

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

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

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

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

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

**6.1.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:  
1 семестр**

1. Права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. . Выявить уровень результатов выступления в видах служебно-прикладных единоборств у сильнейших спортсменов России и мира, а также динамику его изменения.
4. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
5. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах десятки выдающихся спортсменов в служебно-прикладных единоборствах России и мира.
6. Посещение практического занятия по служебно-прикладным единоборствам.
7. Составить хронологию изменения правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
8. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира.
9. Оборудование необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами
10. Оборудование необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем
11. Снаряжение необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами.
12. Снаряжение необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем
13. Изучение нормативных документов, инструкций и правил регламентирующих поведение в различных залах для служебно-прикладных единоборств и подсобных помещениях.
14. Основные термины, характеризующие соревновательную деятельность в служебно-прикладных единоборствах.
15. Нотационная схема соревновательной деятельности в одном из видов служебно-прикладных единоборств.
16. Терминология используемой тренером на занятиях по видам служебно-прикладных единоборств.
17. Научно-методическая литература для исследования терминологии обучения двигательной деятельности.
18. Основные термины, используемые на тренировках по комплексу служебно-прикладным единоборствам



19. Основные судейские термины, используемые при судействе соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
20. Терминология используемая судьями на соревнованиях по видам служебно-прикладных единоборств (по выбору).
21. Выявления частоты применения основных судейских терминов соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств
22. Особенности функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся видами служебно-прикладных единоборств
23. Конспект учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств
24. Части занятий по избранному виду служебно-прикладных единоборств
25. Техника безопасности на занятиях по избранному виду служебно-прикладных единоборств
26. Нормы и требования при занятиях служебно-прикладным единоборствам
27. Режим дня при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
28. Возможные варианты отдыха между тренировками и учебным процессом
29. Тестирование психических функций группы.
30. Тестирование двигательных качеств группы
31. Конспект занятий видами служебно-прикладных единоборств оздоровительной направленности

## **2 семестр**

1. Повторение следующих положений изученных на занятиях по служебно-прикладным единоборствам
2. Биомеханическое описание удара рукой выполняемого с дальней дистанции.
3. Биомеханическое описание удара ногой выполняемого с дальней дистанции.
4. Особенности комбинирования ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5. Причины особенностей техники ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
6. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
7. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых с дальней дистанции

8. Практический разбор техники и тактики ведения боя на средней дистанции
9. Замеры частотности выполнения отдельных действий в соревновательной деятельности видами служебно-прикладных единоборств на средней дистанции.
10. Биомеханическое описание удара рукой выполняемого со средней дистанции.
11. Биомеханическое описание удара ногой выполняемого со средней дистанции.
12. Особенности комбинирования ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
13. Причины особенностей техники ударов выполняемых со средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
14. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами
15. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции
16. Особенности техники ударов в спортивной и прикладной деятельности
17. Биомеханическое описание удара рукой или ногой (коленом) выполняемого с захватом.
18. Биомеханическое описание броска выполняемого с средней дистанции.
19. Причины особенностей техники комбинаций выполняемых на дистанции захвата в стойке при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
20. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
21. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции.
22. Биомеханическое описание болевого приема – 4 часа.
23. Биомеханическое описание удушающего приема выполняемого с средней дистанции.
24. Изучение причин особенностей техники комбинаций выполняемых в положении партера при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
25. Влияние правил вида спорта на технику в положении партера.

26. Создание тактического портфолио ведущего спортсмена служебно-прикладных единоборств.

27. Прогнозирование успешности спортивной деятельности на основе тактического портфолио.

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

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Формирование служебно-прикладных единоборств как вида спорта и профессионально-прикладной деятельности.

2. Изменения правил соревнований в служебно-прикладных единоборствах.

3. Основы техники одного из видов служебно-прикладных единоборств. Краткая характеристика техники вида служебно-прикладных единоборств.

4. Характеристика спортивных клубов и иных залов на территории которых проходят занятия служебно-прикладными единоборствами.

5. Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации снаряжения и оборудования

6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по видам служебно-прикладных единоборств

7. Оборудование мест для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств.

#### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране и мире.

2. Служебно-прикладные единоборства в системе физического воспитания.

3. Сведения о перспективах развития служебно-прикладных единоборств. в нашей стране и мире

4. Терминология соревновательной деятельности в служебно-прикладные единоборства.

5. Судейская терминология по видам служебно-прикладных единоборств.

6. Структура тренировочного занятия в видах служебно-прикладных единоборств.

7. Разностороннее развитие личности средствами служебно-прикладных единоборств.

8. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами служебно-прикладных единоборств.

9. Техничко-тактическая подготовка к ведению боя на дальней дистанции.

10. Техничко-тактическая подготовка к ведению боя на средней дистанции.

11. Техничко-тактическая подготовка к ведению боя на дистанции захвата в стойке.

12. Техничко-тактическая подготовка к ведению боя в положении партера.

13. Моделирование экстремальной деятельности средствами и методами служебно-прикладных единоборств.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика служебно-прикладных единоборств как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки в том числе и профессионально-прикладной.

2. Прикладное и воспитательное значение служебно-прикладных единоборств.

3. Место служебно-прикладных единоборств и его видов в массовых формах физической культуры и в профессиональном спорте.

4. Система управления развитием служебно-прикладных единоборств в стране.

5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию служебно-прикладных единоборств. Источники финансирования подготовки спортсменов.

6. Федерации служебно-прикладных единоборств: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.

7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.

8. Управление развитием служебно-прикладных единоборств в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.

9. Возникновение служебно-прикладных единоборств.

10. Этапы развития служебно-прикладных единоборств в нашей стране.

11. Подготовка специалистов в служебно-прикладных единоборств в институтах физической культуры.

12. Участие и достижения отечественных спортсменов при занятиях служебно-прикладными единоборствами на чемпионатах России и мира.

13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты служебно-прикладных единоборств нашей страны.

14. Изменения в программе служебно-прикладных единоборств и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.

15. Состояние служебно-прикладных единоборств в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.

16. Требования к оборудованию спортивного зала служебно-прикладных единоборств.

17. Организация подготовки и проведение соревнований по видам служебно-прикладных единоборств.

18. Оборудование зала для проведения соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

19. Требования к снаряжению и оборудованию тренажерного зала служебно-прикладных единоборств.

20. Требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.

22. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в служебно-прикладных единоборствах оборудованием и инвентарем.

23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

24. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в служебно-прикладных единоборствах и в его отдельных видах.

25. Классификация технико-тактических и тактических действий в служебно-прикладных единоборствах.

26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в служебно-прикладных единоборствах.

27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе в служебно-прикладных единоборствах.

28. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

29. Основные элементы содержания занятий по видам служебно-прикладных единоборств.

30. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами служебно-прикладных единоборств и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

31. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в видах служебно-прикладных единоборств.

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

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

34. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

35. Основы разностороннего развития занимающихся средствами служебно-прикладных единоборств.

36. Принципы построения занятий в служебно-прикладных единоборствах оздоровительной направленности.

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

38. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий служебно-прикладными единоборствами на организм спортсменов.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности служебно-прикладных единоборств служебно-прикладные единоборства.

2. Классификация приемов и боевых действий в служебно-прикладных единоборствах.

3. Определение понятий: техника рукопашного боя, прием, защита, техническое действие, тактико-техническое действие. Технический арсенал бойца и закономерности его формирования

4. Биомеханические особенности обучения ударам руками. Роль специально-подготовительных упражнений в освоении техники служебно-прикладных единоборств

5. Биомеханические особенности обучения ударам ногами. Роль специально-подготовительных упражнений в освоении техники служебно-прикладных единоборств

6. Биомеханические особенности обучения броскам. Роль специально-подготовительных упражнений в освоении техники служебно-прикладных единоборств

7. Биомеханические особенности обучения болевым приемам. Роль специально-подготовительных упражнений в освоении техники служебно-прикладных единоборств

8. Биомеханические особенности обучения удушающим приемам. Роль специально-подготовительных упражнений в освоении техники служебно-прикладных единоборств

9. Взаимосвязь техники и тактики при ведении боя.

10. Боевая стойка и передвижения в бою на дальней дистанции.

11. Удары руками на дальней дистанции.

12. Удары ногами на дальней дистанции.

13. Комбинирование технико-тактических действий на дальней дистанции.

14. Различие ведения боя в одно- и разноименной стойке.

15. Удары руками на средней дистанции.
16. Удары ногами на средней дистанции.
17. Комбинирование технико-тактических действий на средней дистанции.
18. Боевая стойка и изменение ее положения в бою на дистанции захвата в стойке.
19. Классификация захватов и эффективное их применение в бою
20. Броски на дистанции захвата в стойке
21. Удары руками на дистанции захвата в стойке.
22. Удары ногами на дистанции захвата в стойке.
23. Комбинирование технико-тактических действий на дистанции захвата в стойке
24. Взаиморасположение соперников и изменение положения в бою в положении партера.
25. Болевые приемы в бою в положении партера
26. Удушающие приемы в бою в положении партера
27. Удары руками на дистанции захвата в стойке.
28. Удары ногами на дистанции захвата в стойке.
29. Комбинирование технико-тактических действий на дистанции захвата в стойке
30. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
31. Значение УИРС в подготовке бакалавров в служебно-прикладных единоборствах в ИФК.
32. Методология научной деятельности.
33. Наиболее распространенные схемы исследований в служебно-прикладных единоборствах.
34. Популярны методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в служебно-прикладных единоборствах.
35. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в служебно-прикладных единоборствах.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в видах служебно-прикладных единоборств.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению в видах служебно-прикладных единоборств.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.

4. Написать примерную линейную программу обучения в одном из видов служебно-прикладных единоборств.

5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.

6. Изучить возможности использования «Спирали Чумакова» обучения при освоении одного из видов служебно-прикладных единоборств.

7. Составление примерных программ обучения в видах служебно-прикладных единоборств.

8. Основные требования по физической, технической и спортивной подготовке для групп начальной подготовки.

9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах служебно-прикладных единоборств.

10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке при занятиях служебно-прикладными единоборствами и возраст достижения КМС, МС, МСМК.

11. Придумать и описать несколько парных упражнений в служебно-прикладных единоборствах.

12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении служебно-прикладным единоборствам.

13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.

15. Разработка и написание положения о соревнованиях в служебно-прикладных единоборств.

16. Составление сметы на проведение соревнований в служебно-прикладных единоборств.

17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.

18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств.

19. Организация и проведение соревнований в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.

20. Обязанности организаторов и судей соревнований по отдельным видам служебно-прикладных единоборств.

21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.

22. Составить отчет о соревнованиях.

#### **4 семестр**

1. Написание учебного плана подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 1-го года обучения в группе начальной подготовки.



2. Составление учебного плана подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2-го года обучения в группе начальной подготовки.

3. Подготовка учебного плана тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 3-го года обучения в группе начальной подготовки.

4. Написание конспекта занятия по ОФП.

5. Составление конспекта занятия по ознакомлению с экстремальной деятельностью.

6. Подготовка конспекта занятия по обучению передвижений в служебно-прикладных единоборствах.

7. Конспектирование занятия по служебно-прикладным единоборствам с начинающими по борьбе в партере.

8. Описание зала оснащенного тренажерами и снарядами для служебно-прикладных единоборств и его назначение.

9. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажерах и снарядах.

10. Составить годовой план график использования вспомогательных средств служебно-прикладных единоборств на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

11. Написать программу использующую два упражнения работы на тренажерах и снарядах.

12. Предложение авторских разработок с использованием боксерских лап, падов и т.д.

13. Разработка программы тренажерной тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами

14. Составление психической характеристики деятельности по видам служебно-прикладных единоборств.

### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Роль тренажеров, снарядов и оборудования в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.

2. Начальное обучение одному из видов служебно-прикладных единоборств.

3. Применение дидактических принципов при обучении в служебно-прикладные единоборства.

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

5. Элементы программирования обучения в видах служебно-прикладных единоборств.
6. Положение о соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах
7. Смета на проведение соревнований в служебно-прикладных единоборствах.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по служебно-прикладным единоборствам и их функции.
11. Организация и проведение соревнований в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

#### **4 семестр**

1. Содержание и формы воспитательной работы с при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке в различных видах служебно-прикладных единоборств.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в видах служебно-прикладных единоборств.
5. Требования, предъявляемые современным служебно-прикладными единоборствами к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладные единоборства.

#### **6.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в видах служебно-прикладным единоборствам.
2. Применение дидактических принципов при обучении в служебно-прикладные единоборства.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в служебно-прикладные единоборства.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам служебно-прикладным единоборствам от структуры и

сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

6. Характеристика основных методов обучения в видах служебно-прикладных единоборств.

7. Определение готовности к обучению видам служебно-прикладных единоборств: физической, координационной, психической.

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

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

10. Элементы программирования обучения в видах служебно-прикладных единоборств.

11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.

12. Особенности программирования процесса обучения в видах служебно-прикладных единоборств.

13. Организационные основы спортивной школы.

14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.

15. Особенности проведения занятий по служебно-прикладным единоборствам.

16. Организация и проведение соревнований различного уровня

17. Содержание положения о соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам

18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

19. Техника безопасности при проведении соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

21. Главная судейская коллегия соревнований по служебно-прикладным единоборствам и ее функции.

22. Организация и проведение соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

23. Сценарий открытия и закрытия соревнований.

24. Содержание отчета о соревнованиях.

### ***Деловая игра***

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств

## **6.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по видам служебно-прикладным единоборствам в группах начальной подготовки.

5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.

6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

7. Использование технических средств при подготовке в различных видах служебно-прикладных единоборств.

8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным служебно-прикладными единоборствами.

9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств на организм спортсменов.

10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).

11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.

12. Проявление силы в видах служебно-прикладным единоборствам.

13. Проявление быстроты в видах служебно-прикладным единоборствам.

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

15. Энергетическое обеспечение выносливости.

16. Проявление выносливости в видах служебно-прикладных единоборств.

17. Факторы, определяющие гибкость.

18. Измерение гибкости.

19. Активная и пассивная гибкость.

20. Проявление гибкости в видах служебно-прикладных единоборств.

21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.

22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и

динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

23. Координационные способности в видах служебно-прикладным единоборствам.

24. Ведущие ощущения и восприятия в видах служебно-прикладных единоборств: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

25. Двигательные представления (идеомоторика) в видах служебно-прикладных единоборств.

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

27. Характер мыслительных задач.

28. Эмоциональные процессы и состояния.

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

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

31. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах служебно-прикладных единоборств. Особенности процессов реагирования.

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

33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в служебно-прикладных единоборствах.

34. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладных единоборствах.

35. Особенности организации и проведения НИР в служебно-прикладных единоборствах.

36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

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

38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в служебно-прикладные единоборства.

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

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

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

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику выступления в эстафете из двух и трех участников соревнований.

2. Описание тактических вариантов выступления в служебно-прикладных единоборствах.

3. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.

4. Определить основные тактические варианты выступлений в комплексе служебно-прикладных единоборств.

5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.

6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам служебно-прикладных единоборств.

7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.

8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ в служебно-прикладных единоборств.

11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами.

12. Подбор упражнений для совершенствования техники видов служебно-прикладным единоборствам.

13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.

14. Выбор подготавливающих и боевых действий в бою с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.

15. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по конному виду.

16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.

17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

18. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки

19. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

20. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе служебно-прикладных единоборств.

21. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.

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

23. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.

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

25. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.

26. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в учебно-тренировочные группы.

27. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств.

2. Анализ дневников спортсменов для определения общего километража нагрузки в служебно-прикладных единоборствах. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп служебно-прикладных единоборств.

4. Описание особенностей противоборства в служебно-прикладных единоборствах.

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

6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся служебно-прикладными единоборствами.

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

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

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

10. Посетить тренировки юных спортсменов при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

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

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

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

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

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

16. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.

17. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

18. Написание доклада для представления материалов исследований.

19. Создание презентации к докладу на конференции.

**6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Стратегия и тактика в видах служебно-прикладным единоборствам и комплексе целом.

2. Физические упражнения в видах служебно-прикладных единоборствах.

3. Методы тренировки в видах служебно-прикладных единоборств.

4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в служебно-прикладные единоборства.

5. Средства и методы технической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам, применение технических средств и специальной аппаратуры.

6. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.

7. Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании в служебно-прикладных единоборств.

8. Содержание интеллектуальной подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в служебно-прикладные единоборства.

2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам.

3. Характеристика тренировочных нагрузок в служебно-прикладные единоборства.



4. Основные пути отбора в служебно-прикладные единоборства.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах служебно-прикладных единоборств.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в служебно-прикладных единоборствах.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в видах служебно-прикладных единоборств.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в видах служебно-прикладных единоборствах.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в служебно-прикладных единоборствах.
8. Специально-подготовительные упражнения в служебно-прикладных единоборствах.
9. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники служебно-прикладных единоборств.
10. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
11. Характеристика и применение словесных методов в тренировке при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
12. Специфика применения наглядных методов при обучении видам служебно-прикладным единоборствам.
13. Методы овладения техникой видами служебно-прикладных единоборств.
14. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
15. Цели и задачи физической подготовки в служебно-прикладные единоборства.
16. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
17. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в служебно-прикладные единоборства. Содержание и особенности физической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.
18. Роль и значение технической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.

19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами служебно-прикладных единоборств.

20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.

21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах служебно-прикладным единоборствам, применение технических средств и специальной аппаратуры.

22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

23. Цель и задачи психологической подготовки в служебно-прикладные единоборства и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.

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

25. Применение средств и методов психологической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.

26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в видах служебно-прикладных единоборств.

27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов служебно-прикладных единоборств.

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

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

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

#### **6.3.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в служебно-прикладные единоборства.

2. Структура соревновательной деятельности в служебно-прикладные единоборства и его видах.

3. Характеристика тренировочных нагрузок в служебно-прикладные единоборства.

4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.

6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

7. Основные пути отбора в служебно-прикладные единоборства.

8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.

10. Определение предрасположенности к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами.

11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) к занятиям служебно-прикладными единоборствами.

12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в служебно-прикладные единоборства.

13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

14. Принципы и методы обучения в служебно-прикладных единоборствах

15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

16. Требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладные единоборства к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.

17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в служебно-прикладные единоборства с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.

19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

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

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

22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области служебно-прикладных единоборств.

23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

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

25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

### **6.3.5. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1. Характеристика деятельности тренеров в служебно-прикладные единоборства.

2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах.

4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам.

5. Этапы многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

6. Содержание и формы воспитательной работы с при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.

8. Цель и задачи психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах.

9. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.

10. Взаимосвязь различных видов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

### **6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:**

#### **7 семестр**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.

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

3. Планирование контрольных заданий и результатов по видам служебно-прикладным единоборствам.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования в служебно-прикладных единоборствах.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава финалистов на чемпионате России и мира текущего года.
10. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
11. Построение динамики результатов по отдельным видам служебно-прикладных единоборств за последние 4 года на чемпионатах России.
12. Изменения личных результатов при занятиях служебно-прикладными единоборствами России на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.
13. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменов России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет.
14. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования в служебно-прикладных единоборствах.
15. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами и составление 2 и 3-го года обучения группы спортивного совершенствования.
16. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
17. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

### **8 семестр**

1. На основе изучения специальной литературы в служебно-прикладных единоборствах и схожих видов спорта создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров

необходимый в тренировочном процессе по видам служебно-прикладных единоборств.

2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера в служебно-прикладных единоборств.

4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера в служебно-прикладных единоборств.

5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами.

7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях в служебно-прикладных единоборств.

10. Создание образа служебно-прикладных единоборств как комплексного вида спорта.

11. Сделать презентацию новой спортивной базы в служебно-прикладных единоборств.

12. Посещение одной из клуба города Москвы или подмосковья. Выписать количество групп клуба и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения клуба.

13. Беседа с руководством клуба об использовании различных информационных ресурсов для рекламы клуба и пропаганды занятий современным пятиборье.

14. Интервьюирование тренеров клуба по количеству желающих заниматься современным служебно-прикладными единоборствами и наполняемости групп клуба. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий современным служебно-прикладными единоборствами.

15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.

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

17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями в различных соревновательных упражнениях служебно-прикладных единоборств.

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

19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.

20. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.

22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала.

23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

24. Изучение высказанных замечаний на апробации.

25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.

26. Подготовка ответов на замечания рецензента.

27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в служебно-прикладные единоборства.

2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах.

3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.

4. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.

5. Построение моделей соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами в видах служебно-прикладных единоборств.

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам.

7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах.

8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

9. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств.

10. Долгосрочное сбалансированное питание при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.

12. Питание во время соревнований в служебно-прикладных единоборствах.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.

2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в служебно-прикладных единоборствах.

3. Учет тренировочных нагрузок по видам служебно-прикладных единоборств.

4. Виды контроля за состоянием при занятиях служебно-прикладными единоборствами во время тренировок и соревнований.

5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.

7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.

8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.

9. Оперативное, текущее, этапное управление.

10. Применение актуальных для служебно-прикладных единоборств технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.

11. Значение и задачи планирования подготовки в служебно-прикладных единоборствах.

12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

13. Четырехлетнее перспективное планирование при занятиях служебно-прикладными единоборствами старших разрядов.

14. Годовое планирование.

15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств с учетом их взаимовлияния.



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

17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

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

19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.

20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах.

21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в служебно-прикладные единоборства.

22. Динамика личных и командных результатов по всему комплексу служебно-прикладных единоборств и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира.

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

24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.

25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах служебно-прикладным единоборствам («ведущие», «отстающие» виды).

27. Принципы чередование ударных нагрузок в служебно-прикладных единоборствах и служебно-прикладных единоборствах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

29. Требования стандарта спортивной подготовки в служебно-прикладные единоборства для этапа совершенствования спортивного мастерства.

30. Интеграция тренировочного процесса в служебно-прикладных единоборствах с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.

31. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства при занятиях служебно-прикладными единоборствами

32. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.

33. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена служебно-прикладных единоборств.

34. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами России и мира.

35. Характеристика спортивной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств. Требования к отдельным сторонам подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

#### **6.4.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в экстремальной деятельности.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в видах служебно-прикладных единоборств.
11. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
12. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
13. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
14. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
15. Основные положения применения восстановительных средств в служебно-прикладных единоборствах.
16. Формирование мотивации к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами

17. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами

18. Умение формировать мотивацию к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами

19. Структурные элементы общественного мнения.

20. Функции формирования общественного мнения о служебно-прикладных единоборствах.

21. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств как олимпийского вида спорта.

22. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.

23. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

24. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

25. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах.

26. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.

27. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.

28. Продление работоспособности на все время соревнований в служебно-прикладных единоборствах (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях).

29. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

30. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.

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

*Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в служебно-прикладных единоборствах.

2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

3. Модели соревновательной деятельности в служебно-прикладные единоборства.

4. Методики повышения уровня подготовленности при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

5. Модельные характеристики спортсмена служебно-прикладных единоборств.

6. Планирование тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств и их взаимовлияние.

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах служебно-прикладных единоборств.

8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем служебно-прикладных единоборств.

9. Инновации в методике обучения видам служебно-прикладных единоборств.

10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

11. Система фармакологической поддержки при занятиях служебно-прикладными единоборствами в тренировочном процессе и соревнованиях.

12. Рационализация питания спортсменов занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами.

13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами.

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

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»**

### **7.1. Основная литература.**

1. Авилов В. Армейская рукопашная подготовка / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2011. - 191 с.: ил.

2. Волостных В.В. Спорт 21 века: универсальные единоборства : техн.-такт. действия в примере на примере боевого самбо : учеб. пособие по курсу "Физ. воспитание" для студентов, обучающихся по всем направлениям подгот. / В.В. Волостных, А.В. Ишков ; М-во образования и науки РФ, Моск. энергет. ин-т (техн. ун-т). - 3-е изд., стер. - М.: Изд-во Моск. энергет. ин-т, 2010. - 183 с.: ил.

3. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учеб. пособие для студентов вузов : рек. Умц "Клас. учеб./ В.В. Галкин. - М.: Кнорус, 2006. - 318 с.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин ; [сост. А.А. Харлампиев]. - М.: Фаир-пресс, 2007. - 391 с.: ил.
5. Спецприемы рукопашного боя : практ. пособие / ред. Петров М. - Минск: Кн. дом, 2008. - 287 с.: ил.

## **7.2. Дополнительная литература.**

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: ФиС, 1971. - 311 с.: ил.
2. Блеер А.Н. Устойчивость двигательного навыка удара ногой на фоне воздействия сбивающих факторов (на примере спортивного таэквондо /ТТФ/): учеб.-метод. пособие для студентов ИФК, слушателей ИПК, аспирантов и тренеров / Блеер А.Н., Голованов В.Ю., Шиян В.В.; РГАФК. - М., 2003. - 21 с.: ил.
3. Булочко К.Т. Обучение юношей рукопашному бою : пособие для преподавателей / Булочко К.Т. - М.: ФиС, 1945. - 79 с.: ил.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой: Оружие, которое всегда с тобой / Бурцев Георгий Анатольевич. - Калуга: Золотая аллея, 2001. - 207 с.: ил.
5. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо : [в 2 т.]. Т. 2 / Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. - [Моск. обл.]: [Ассоц. - Олимп], 1993. - 582 с.: ил.
6. Иванов С. Основы рукопашного боя. Кн. 1 / Иванов С., Касьянов Т. - М.: Советский патриот, б. г. - 76 с.: ил.
7. Иванов-Катанский С. А. Джиу Джитсу : Усложненная техника борьбы в одежде: 200 уроков / Иванов-Катанский С. А. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 445 с.: ил.
8. Иванов-Катанский С. Джиу Джитсу. Техника боевых приемов : практ. пособие по изучению Джиу Джитсу / Иванов-Катанский С. - М.: Гранд-Фаир, 1996, 1997. - 336 с.: ил.
9. Медведев А.Н. Как дрались в НКВД / Оздоров. и научно-информ. центр "Здоровье народа". Междунар. ассоц. боевых искусств "Шоу Дао". - М.: Центр "Здоровье народа" при участии "Техника - молодежи Лтд", 1993. - 512 с.: ил.
10. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб., пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура: рек. умо по спец. пед. образования. - 2-е изд., стер. - М.: АCADEMIA, 2004. - 426 с.: таб.
11. Оружие ближнего боя: [Тактика и приемы боевых действий: сб.]. - М.: Гелеос, 2005. - 495 с.: ил.
12. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры и спорта: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Переверзин. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС, 2006. - 463 с.: ил.

13. Рудман Д. Самозащита без оружия : От Виктора Спиридонова до Владимира Путина = Sambo (selfdefense without weapons) : from Victor Spiridonov to Vladimir Putin / Рудман Давид. - Б. м.: [ООО Комфорт М], 2003
14. Севостьянов В.М. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
15. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: моногр. / О.Н. Степанова. - [3-е изд., стереотип.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 255 с.: табл.

### **7.3. Другие источники:**

- 1) <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ;
- 2) <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ;
- 3) <http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- 4) <http://www.sportedu.ru/> РГУФКСМиТ;
- 5) <http://main.extreme.sportedu.ru/> кафедра ГиМ ПВСиЭД.

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

Для проведения лекционных и практических занятий используются персональные компьютеры, проектор, а также доступ в сеть Интернет для возможности немедленного получения информации.

Аудитории № 215 и 217 МБК

Спортивный зал №27 с мягким покрытием.

Компьютер

Проектор

Экран

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История служебно-прикладных единоборств в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами и сведения о экстремальной деятельности	5 неделя 9 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование служебно-прикладных единоборств как вида спорта и профессионально-прикладной подготовки. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок в служебно-прикладных единоборств 3. Термины, используемые для соревновательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств 4. Организация и методика проведения частей занятия по видам служебно-прикладных единоборств 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами служебно-прикладных единоборств	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований	3 неделя	2

	<p>по панкратиону древних олимпиад.</p> <p>2. Составить хронологию изменения правил соревнований служебно-прикладных единоборств</p> <p>3. Моделирование экстремальной деятельности средствами и методами служебно-прикладных единоборств</p> <p>4. Оборудование и снаряжение необходимое для занятия служебно-прикладными единоборствами.</p> <p>5. Оборудование и снаряжение необходимое для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств.</p> <p>6. Тренажерная и снарядная тренировка в и снаряжение необходимое для занятия служебно-прикладных единоборствах.</p> <p>7. Оборудование места для проведения тренировочного процесса по прикладному рукопашному бою.</p> <p>8. Основные термины, характеризующие соревновательную деятельность при занятиях служебно-прикладными единоборствами</p> <p>9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств.</p> <p>10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами служебно-прикладных единоборств.</p>	<p>5-7 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>9-10 недели</p> <p>12 неделя</p> <p>13 неделя</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <p>1. Служебно-прикладные единоборства в системе физического воспитания.</p> <p>2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств</p> <p>3. Структура тренировочного занятия в видах служебно-прикладных единоборств.</p>	<p>2 неделя</p> <p>5-7 недели</p> <p>11-12 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ



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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Условия соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2. Условия прикладного рукопашного боя и экстремальной деятельности 3. Условия ведения боя на дальней дистанции в служебно-прикладных единоборствах 4. Условия ведения боя на средней дистанции в служебно-прикладных единоборствах 5. Условия ведения боя на дистанции захвата в стойке в служебно-прикладных единоборствах	31 неделя  39 неделя  28 неделя  35 неделя  28 неделя	2  2  2  2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Условия ведения боя в положении партера в служебно-прикладных единоборствах 7. Основы прикладного рукопашного и ближнего боя 8. Основы комбинирования технико-	27 неделя  31 неделя  35 неделя	5  5  5

	<p>тактических действий</p> <p>9. Основы психологической подготовки к условиям экстремальной деятельности</p>	39 неделя	
4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <p>1. Анализ технико-тактической подготовленности спортсмена служебно-прикладных единоборств</p> <p>2. Анализ техники и определение типовых ошибок у начинающего спортсмена</p> <p>3. Оценка выступления спортсмена на соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам</p> <p>4. Оценка готовности к прикладному рукопашному бою и экстремальной деятельности</p> <p>5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы</p> <p>6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности</p> <p>7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований</p>	<p>24-26 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p> <p>36-38 недели</p> <p>40 неделя</p> <p>41 неделя</p> <p>42 неделя</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <p>1. Основы технико-тактической подготовки в служебно-прикладных единоборствк</p> <p>2. Основы связи технико-тактической и тактической подготовки</p> <p>3. Индивидуальные особенности и технико-тактическое мастерство</p> <p>4. Оценка интегральной готовности к занятиям служебно-прикладными единоборствами и экстремальной деятельности</p>	<p>24-27 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p> <p>37-39 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в служебно-прикладные единоборства 2. Организация процесса обучения в служебно-прикладные единоборства	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Методики обучения в видах служебно-прикладных единоборств. 7. Методики обучения в прикладном рукопашном бое и профессионально-прикладной подготовке 8. Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами 9. Организация и проведение соревнований в служебно-прикладных единоборств	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах 2. Освоение методики обучения технике служебно-прикладных единоборств. 3. Методика обучения в прикладном рукопашном бое и профессионально-прикладной подготовке. 4. Составление обучающих программ по видам служебно-прикладных единоборств. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях в служебно-прикладных единоборств.	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели	3 3 3 3 3

	6. Составление сметы на проведение соревнований в служебно-прикладных единоборствах.	13-14 недели	3
	7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	13-14 недели	3
	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований в служебно-прикладных единоборствах.	15-16 недели	3
	9. Организация и проведение соревнований в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.	15-16 недели	3
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 4. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств 5. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств. 6. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели  13-16 недели  13-16 недели	5  5  5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 3. Проявления физических качеств в видах служебно-прикладных единоборств	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 10. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 11. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 12. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований в служебно-прикладных единоборств 13. Методология исследовательской деятельности в служебно-прикладные единоборства	21 неделя  24 неделя  37 неделя  38 неделя	5  5  5  5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения 2. Изучение элементов техники служебно-прикладных единоборств применение упражнений для изучения способов служебно-	21-23 недели  22 неделя	5  5



	прикладных единоборств в кроссе на спине и на груди 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Применение различных снарядов и тренажеров и в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами 5. Использование специального снаряжения в тренировке 6. Организация и проведение НИР в служебно-прикладных единоборствах	23 неделя  27 неделя  28 неделя  38-43 недели	5  5  5  5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 7. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 8. Общая характеристика основных физических качеств 9. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладных единоборствах	24-31 недели  32-37 недели  38-43 недели	5  5  5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 4. Методика обучения в служебно-прикладные единоборства 5. Организация процесса обучения в служебно-прикладные единоборства	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 14. Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. 15. Виды подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 16. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2. Применение методов тренировки в видах служебно-прикладных единоборств. 3. Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели	5 5 5 5

	5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в служебно-прикладных единоборствах	9-11 недели	5
	6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами в служебно-прикладных единоборствах	9-11 недели	5
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах служебно-прикладных единоборств. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.	1-6 недели 9-11 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 6. Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах 7. Структура соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 17. Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладные единоборства 18. Отбор в процессе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 19. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок 3. Средства и методы отбора в служебно-прикладные единоборства 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся служебно-прикладными единоборствами 5. Разработка план-схемы подготовки	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели	5 5 5 5 5

	тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	36-40 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 6. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам. 7. Характеристика тренировочных нагрузок в служебно-прикладные единоборства. 8. Основные пути отбора в служебно-прикладные единоборства.	24-26 недели  24-26 недели  27-29 недели	5  5  5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в служебно-прикладные единоборства и его видах	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами	3 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в служебно-прикладных единоборствах	6 неделя	5
	3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.	9 неделя	5
4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в служебно-прикладных единоборствах.	14 неделя		
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны	1 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивного результата в видах служебно-прикладных единоборств	5-6 неделя	5
	3. Разработка дневных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств	8 неделя	5
	4. Разработка недельных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств	8 неделя	5
	5. Проведение тренировочных занятий по видам служебно-прикладным единоборствам в группах спортивного совершенствования	8-9 недели	5
6. Анализ результатов по видам служебно-	12-16 недели	5	



	прикладным единоборствам и по всему комплексу на чемпионатах мира и олимпийских играх		
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в служебно-прикладные единоборства. 2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах. 3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 4. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.	5 неделя  6 неделя  7-9 недели  14-16 недели	5  5  5  5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 8. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера в служебно-прикладных единоборствах	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 20. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера в служебно-прикладных единоборствах 21. Технологии восстановления спортсменов служебно-прикладных единоборств 22. Формирование общественного мнения о служебно-прикладных единоборствах через средства массовой информации 23. Особенности применения фармакологии в видах служебно-прикладных единоборств	26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности 8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами 9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику 10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности при занятиях служебно-прикладными	26 неделя 28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя	5 5 5 5 5

	единоборствами 11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность 12. Составление краткой характеристики исследовательской работы	39 неделя	5
5	Написание рефератов на темы: 13. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам. 14. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборств. 15. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств..	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методик прикладных видов спорта и  
экстремальной деятельности**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (служебно-  
прикладные единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва - 2017 г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (клубах), 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):

\_\_\_\_\_ форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»	1	2	10	15		Зачет
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах	1	2	14	20		
3	Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах	1	2	16	18		
4	Тренировочное занятие в видах служебно-прикладных единоборств	1	2	14	20		
5	Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств	1	2	10	24		
6	Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции)	2	4	8	15	9	Экзамен
7	Основные технико-тактические действия (на средней дистанции)	2	4	8	24		
8	Основные технико-тактические	2	4	14	18		

	действия (на дистанции захвата в стойке)а						
<b>9</b>	Основные технико-тактические действия (в положении партера)	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
<b>10</b>	Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>11</b>	Задачи и организация НИР и УИРС в служебно-прикладных единоборств	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
<b>12</b>	Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		<b>Зачет</b>
<b>13</b>	Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>39</b>		
<b>14</b>	Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		
<b>15</b>	Организация и проведение соревнований	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		
<b>16</b>	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	
<b>17</b>	Применение технических средств в тренировке при занятиях служебно-прикладными единоборствами	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>13</b>		
<b>18</b>	Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в экстремальных ситуациях спортивного и прикладного рукопашного боя	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>4</b>		
<b>19</b>	Методики исследования в служебно-прикладных единоборств и экстремальной деятельности	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>12</b>		
<b>20</b>	Спортивная и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
<b>21</b>	Средства и методы спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
<b>22</b>	Виды подготовки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		
<b>23</b>	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		



24	Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	6	4	18	14	9	Экзамен
25	Отбор в процессе многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	6	4	18	14		
26	Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	6	6	18	12		
27	Подготовка выпускной квалификационной работы	6	4	18	14		
28	Управление подготовкой в служебно-прикладных единоборствах	7	4	14	18		Зачет
29	Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах	7	4	14	18		
30	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	7	4	14	18		
31	Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах	7	2	16	18		
32	Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах	8	4	22	10		
33	Рекреация в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	8	6	18	12	9	Экзамен
34	Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности	8	6	18	12		
35	Фармакология в служебно-прикладных единоборствах	8	6	18	12		
36	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	8		
<b>Итого часов:</b>							

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методика бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**

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

---

(наименование)

Протокол № от « » 2017 г.

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

---

(наименование)

Протокол № от « » 2016 г.

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

---

(наименование)

Протокол № от « » 2015 г.

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

---

(наименование)

Протокол № от « » 2014 г.

Составитель:

Клещев Вадим Николаевич, кандидат психологических наук, доцент,  
профессор кафедры ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

Киселев Владимир Андреевич, кандидат педагогических наук, профессор,  
профессор ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

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

Рецензент:

---

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Теории и методики избранного вида спорта (бокс) является:

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, а именно:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;

-обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию бокса как национального средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из наиболее популярных в России 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 боксеров;

-сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

-обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных боксеров;

-обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы средствами бокса как условие оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни представителей различных возрастных групп;

-сформировать организационно-управленческие и финансово-хозяйственные компетенции;

- обеспечить высокий уровень владения методикой научных исследований, использования информационных технологий в профессиональной деятельности;

-научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

**Дисциплина реализуется на русском языке**

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

Курс «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» является профилирующим в профессиональной подготовке тренеров-преподавателей по боксу и занимает центральное место среди других предметов учебного плана РГУФКСМиТ, тогда как предметы общетеоретического, медико-биологического, практического и других циклов учебного плана призваны обеспечить разносторонность обучения и воспитания выпускников.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» 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 (бокс)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Профиль – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и оздоровительной физической культуры. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности, основанном на изучении закономерностей адаптации организма к занятиям боксом. Особое значение придается нравственно-духовному совершенствованию человека в процессе занятий боксом, выраженной воспитательной направленностью

Освоение курса включает также овладение навыками профессионально-прикладной подготовки.

Выполнение тематических комплексов профессионально ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам)

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3		6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в боксе.	2		2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в боксе с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в боксе с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	4		4
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов бокса при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы бокса для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами бокса; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5		5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и боксу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования;	1, 2		1, 2

	- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	8		9
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8		9
ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	2		2
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	4		4
	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	6		6
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в боксе; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта	2		2
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях боксом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности			
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в боксе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в боксе; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности			
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям боксом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	2		2
	<i>Уметь:</i> - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической	6		7



	работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям боксом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в боксе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	2		2
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в боксе	4		4
<i>ПК-10</i>	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в боксе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, примерные программы подготовки по боксу; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса	6		7
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки)	6		7
<i>ПК-11</i>	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности			
<i>ПК-13</i>	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в боксе;	2		2

	- актуальные технологии управления состоянием спортсмена			
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; -находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся	8		9
	<i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию			
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в боксе; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в боксе	2		2
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями бокса демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	4		4
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями бокса владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство			
ПК-15	<i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	4		4
	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	6		7
	<i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.			
ПК-26	<i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	2		2
	<i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;	8		8

	- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.	8		8
	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов	2		2
	<i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	4		5
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности	4		5
<i>ПК-28</i>				
	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных	2		2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся	2		2
<i>ПК-30</i>	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	4		5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 40 зачетных единиц, 1440 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Первый год обучения</b>							
<b>1.</b>	<b>Основы теории бокса</b>	<b>I</b>					
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	10	15		
1.2	Бокс в отечественной системе физического воспитания		2	14	15		
1.3	Классификация, систематика и терминология бокса		2	10	15		
<b>2</b>	<b>Техника, тактика бокса.</b>						
2.1	Техника бокса		2	14	10		
2.2.	Тактика бокса		2	16	30		
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
<b>3.</b>	<b>Физические и психические качества боксера</b>	<b>II</b>					
3.1	Физические качества боксера		4	14	15		
3.2.	Психические качества боксера		4	14	20		
<b>4.</b>	<b>Методика построения занятий в боксе (общие основы)</b>						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		4	10	30		
4.2.	Типы и организация занятий		4	10	30		

<b>5.</b>	<b>Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.</b>						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		4	12	30		
5.2.	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		4	10	20		
<b>6</b>	<b>Научно- и учебно-исследовательская работа студентов</b>						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	20		
			<b>270</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого:</b>			<b>414</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>
<b>Второй год обучения</b>							
<b>1.</b>	<b>Предпосылки рационального построения процесса обучения</b>	<b>III</b>					
<b>1.1.</b>	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		2	10	10		
<b>1.2.</b>	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	12		
<b>1.3.</b>	Материальные условия занятий боксом		2	8	8		
<b>2.</b>	<b>Теория и методика обучения</b>						
<b>2.1.</b>	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		2	10	10		
<b>2.2.</b>	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		4	8	8		
<b>2.3.</b>	Особенности методики обучения технике и		2	8	8		

	тактике бокса						
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	10		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		2	10	13		
	Всего:	<b>171</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
3.	<b>Организационные формы занятий боксом</b>	<b>IV</b>					
3.1.	Организация работы секции бокса		2	10	10		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		2	8	10		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		2	8	10		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		2	8	8		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу		2	10	8		
4.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе		2	8	10		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			10	10		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		2	10	10		
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Третий год обучения</b>							
1.	<b>Теория и методика тренировки боксеров-юношей и юниоров</b>	<b>V</b>					
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		4	14	12		

2.	<b>Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров</b>						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		2	10	10		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		4	14	16		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		4	12	12		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров		2	10	10		
3.	<b>Система спортивной тренировки юношей и юниоров</b>						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		2	12	12		
		<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
		<b>VI</b>					
4.	Педагогическое мастерство тренера		2	6	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		2	8	10		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий			8	9		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях		4	6	8		
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий			8	10		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			8	6		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения			8	4		

	профессионально-педагогическими навыками						
4.7.	Секундирование в боксе		4	4	6		
4.8.	Судейство соревнований		2	4	6		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	4	4		
5.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа		2	4	6		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	4		
Всего		<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Экзамен
<b>Итого:</b>		<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>							
		<b>VII</b>					
1.	<b>Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования</b>						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		2	6	8		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		2	6	8		
2.	<b>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</b>						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		2	4	6		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		2	6	6		
3.	<b>Техническая подготовка</b>						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	6		
3.2.	Методика технической		1	4	6		



	подготовки						
4.	<b>Тактическая подготовка</b>						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	6	5		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	6	5		
5.	<b>Физическая подготовка</b>						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	6	5		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	6	5		
6.	<b>Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов</b>						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		2	4	5		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	4	4		
	<b>Всего:</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
		<b>VIII</b>					
7	<b>Интегральная подготовка</b>						
7.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			6	6		
8.	<b>Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих</b>						
8.1.	Методика построения занятий		2	6	7		
8.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		1	4	6		
9.	<b>Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>						
9.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация		1	4	6		

	тренировки в отдельном макроцикле						
9.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла		1	4	6		
10.	<b>Структура многолетней подготовки</b>						
10.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	4	6		
10.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки		1	4	4		
10.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера		2	4	4		
10.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке		1	4	4		
11.	<b>Управление и контроль в спортивной тренировке</b>						
11.1.	Основы управления и контроля		1	4	4		
11.2.	Моделирование в спортивной тренировке		2	4	4		
12.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
12.1.	Научные исследования в боксе высших достижений		1	6	6		
12.2.	Структура ВКР, ее оформление		1	6	6		
13.	<b>Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки</b>						
13.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		1	6	6		с
13.2.	Средства восстановления,		2	6	6		

	стимуляция работоспособности и адаптационных процессов						
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Экзамен
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Первый год обучения</b>							
<b>1 семестр</b>							
1	<b>Раздел 1. Основы теории бокса</b>						
1.1.	Введение в специальность Компетенции			2	36		
1.2.	Бокс в отечественной системе физического воспитания			2	36		
1.3.	Классификация, систематика и терминология бокса		2	2	37		
2	<b>Раздел 2. Техника, тактика бокса. Физические и психические качества боксера</b>						
2.1.	Техника бокса			1	36		
2.2.	Тактика бокса			1	38		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>193</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>183</b>		<b>Зачет</b>
<b>2 семестр</b>							
	Тактика бокса			2			
3	<b>Раздел 3. Физические и психические качества боксера</b>						
3.1.	Физические качества боксера		2	2	20		

3.2.	Психические качества боксера			2	20		
4	<b>Раздел 4. Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.</b>						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	20		
4.2.	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	2	19		
5	<b>Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов</b>			4	19		
	<b>Всего за 2 семестр</b>	127	4	14	100		Экзамен
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>Второй год обучения</b>							
<b>3 семестр</b>							
1.	<b>Предпосылки рационального построения процесса обучения</b>						
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		1	1	18		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	2	20		
1.3.	Материальные условия занятий боксом			1	18		
2.	<b>Теория и методика обучения</b>						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		0,5	2	16		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		0,5	2	18		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса			2	20		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера		0,5	2	20		

	средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах						
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		0,5	4	20		
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>170</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>							
3.	<b>Организационные формы занятий боксом</b>						
3.1.	Организация работы секции бокса			1	22		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		1	2	21		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		1	2	20		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей			2	20		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу			2	20		
4.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе			2	20		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			2	20		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе			5	20		
	<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>190</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>Третий год обучения</b>							
<b>5 семестр</b>							
1.	<b>Теория и методика тренировки боксеров-юношей и юниоров</b>						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки			2	18		
2.	<b>Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров</b>						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и		1	2	14		

	юниоров						
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров			2	14		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров			2	14		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров			2	14		
3.	<b>Система спортивной тренировки юношей и юниоров</b>						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				14		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	14		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		1	2	14		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	13		
	<b>Всего за 5 семестр:</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		<b>зачет</b>
<b>6 семестр</b>							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	13		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			2	14		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	12		
4.7.	Секундирование в боксе				8		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	10		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2		12		
5.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
5.1.	Экспериментально-			2	12		

	исследовательская работа						
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования		4	19			
	<b>Всего:</b>	<b>127</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>							
<b>7 семестр</b>							
1.	<b>Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования</b>						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		0,5	2	29		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		0,5	2	29		
2.	<b>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</b>						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		0,5	2	23		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		0,5	2	22		
3.	<b>Техническая подготовка</b>						
3.1.	Структура технической подготовленности			4	22		
3.2.	Методика технической подготовки			2	30		
	<b>Всего за 7 семестр:</b>	<b>171</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		<b>зачет</b>
<b>8 семестр</b>							
4.	<b>Тактическая подготовка</b>						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	19		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	20		
5.	<b>Физическая подготовка</b>						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	20		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные			2	18		

	способности						
6.	<b>Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов</b>						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	22		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей			2	18		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	23		
	Структура ВКР, ее оформление			2	20		
	<b>Всего за 8 семестр</b>	<b>189</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>		<b>экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>Пятый год обучения</b>							
<b>9 семестр</b>							
1	<b>Интегральная подготовка</b>						
1.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			2	20		
2.	<b>Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих</b>						
2.1	Методика построения занятий		1	1	20		
2.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов			1	20		
3	<b>Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>						
3.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	1	20		
3.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла			1	18		
4.	<b>Структура многолетней подготовки</b>						
4.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее		1	2	14		



	определяющие						
4.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки			2	14		
4.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера		1	2	12		
4.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке			2	12		
<b>Всего за 9 семестр</b>		<b>168</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		<b>зачет</b>
<b>10 семестр</b>							
5.	<b>Управление и контроль в спортивной тренировке</b>						
5.1.	Основы управления и контроля		1	2	21		
5.2.	Моделирование в спортивной тренировке			2	20		
6	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
6.1.	Научные исследования в боксе высших достижений		1	2	22		
6.2.	Структура ВКР, ее оформление			2	22		
7	<b>Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки</b>						
7.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		2	2	22		
7.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов			2	22		
7.3.	Апробация ВКР			12	26		
<b>Всего за 10 семестр:</b>		<b>192</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 1 КУРС

#### 1. Основы теории бокса

## **1.1. Введение в специальность. Компетенции**

### *Лекция*

Зарождение бокса: первые кулачные бои на острове Крит, в Сирии, в Египте, в Греции и Риме: археологические раскопки – свидетели 5-тысячелетней истории кулачных боев. Кулачные бои на древних Олимпийских играх (688 год до н.э. XXIII О.И.). Прimitивные правила кулачных боев, первые примитивные прообразы перчаток, цестусы, отсутствие весовых категорий, тренировки в палестрах. Жестокие кулачные бои в Римскую эпоху, запрещение Олимпийских игр в 394 г. н.э. императором Феодосией, возрождение кулачных боев в Англии в XIX веке. Совершенствование правил маркизом Квинсберри: введение весовых категорий, ограничение времени боя, новые перчатки. Возрождение Олимпийских игр в 1896 году в Афинах по инициативе французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена. Включение бокса в программу III Олимпийских игр в 1904 г. Зарождение и развитие бокса в России в начале XX века. Кулачные бои. Российские боксеры на XV Олимпийских играх 1952 г. Достижения российских боксеров на Олимпийских Играх. Выдающиеся боксеры России. Боксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга РГУФКСМиТа. Динамика формулы боя и количества весовых категорий как характеристика изменений в правилах и подходах к виду спорта.

Общекультурные и профессиональные компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)».

### *Практическое занятие*

Введение в специальность. Краткие исторические сведения о боксе. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

История бокса. Зарождение бокса. Бокс на древних Олимпийских играх. Правила кулачных боев.

Совершенствование правил. Бокс на современных Олимпийских играх. Формула боя и ее динамика. Бокс в России. Боксеры России на чемпионатах

Европы и мира. Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга РГУФКСМиТа.

### *Самостоятельная работа*

Ознакомиться со справочной и мемуарной литературой по кикбоксингу.  
Написание рефератов по теме «История бокса».

## **1.2. Бокс в отечественной системе физического воспитания**

### *Лекция*

Классификация видов спорта, условное разделение всех видов спорта на 5 групп: абстрактно-логическое обыгрывание; моделирование; использование оружия; управление средствами передвижения; активно-двигательная деятельность. 5 подгрупп активно-двигательной деятельности: скоростно-силовые виды; циклические; спортивные игры; многоборья; единоборства. Характеристика бокса как вида спорта: четко регламентированная соревновательная деятельность (правилами, формулой боя, весовыми категориями); тренировочная деятельность; популярность и зрелищность бокса благодаря средствам массовой информации; фильмы и книги о боксе и боксерах. Бокс как средство воспитания: воспитание физических и психических качеств; воспитание свойств личности и характера; нравственное воспитание. Разновидности бокса, их характеристика, отличительные особенности; профессиональный бокс; женский бокс; управление развитием бокса: государственные и общественные органы руководства; Федеральное агентство по физической культуре, спорту; Олимпийский комитет; Федерация бокса России, тренерский совет, коллегия судей, комиссии Федерации.

### *Практические занятия*

Общие основы теории бокса. Бокс в отечественной системе физического воспитания. Сообщения, доклады студентов по теме.

Характеристика бокса как вида спорта. Бокс как средство воспитания. Разновидности бокса. Управление развитием бокса.

Бокс в системе фитнес-центров, лечебно-оздоровительный бокс.

Бокс в высших учебных заведениях как средство физвоспитания.

### *Самостоятельная работа*

Ознакомиться с работой федерации бокса: города, республики, общества и состоянием бокса в регионе; успехи, проблемы.

### **1.3. Классификация, систематика и терминология бокса**

#### *Лекция*

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Классификация элементов техники бокса: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины бокса. Требования к отечественной терминологии. Международная терминология, иностранные термины в боксе. Систематика в технике бокса. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.

#### *Практические занятия*

Классификация, систематика и терминология бокса. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

Классификация техники бокса. Классификация тактики бокса. Классификация средств и методов подготовки. Классификация соревнований. Спортивная классификация.

Система спортивной подготовки в боксе. Система соревнований. Система средств восстановления в боксе.

Терминология бокса: отечественная и иностранная. Специфика терминологии профессионального бокса.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить иностранную терминологию бокса: стойки, удары, передвижения, защиты. Написание рефератов по теме «Классификация, систематика и терминология бокса».

## **2. Техника, тактика бокса.**

### **2.1. Техника бокса**

#### *Лекции*

Общие понятия о технике бокса как совокупности приемов защиты и нападения. Определение техники бокса. Техника как система движений боксера, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники боксеров-левшей и ведущих бой с ними.

### *Практические занятия*

Общие понятия о технике бокса. Классификация и характеристика основных элементов боксерской техники: боевой стойки, передвижений, ударов, защит. Характеристика боевых дистанций – дальней, средней и ближней. Индивидуальные особенности техники. Техника ударов, защит в зависимости от дистанции боя.

Особенности техники боксеров-юношей.

Особенности сбора информации о показателях техники. Влияние правил бокса на технику. Индивидуальные варианты техники бокса. Анализ техники бокса сильнейших отечественных и зарубежных мастеров ринга.

Понятие о технической подготовленности боксеров. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники. Взаимосвязь техники и физиологической, и интеллектуальной подготовки боксеров.

Основные элементы боксерской техники: боевая стойка, ее определение, назначение. Факторы, обуславливающие боевую стойку.

Передвижения. Виды передвижений в боксе и техника их выполнения в зависимости от влияния различных факторов. Боевые дистанции, их определение и характеристики.

Удары. Их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов. Положение кулака при выполнении ударов. Понятие о наиболее уязвимых местах на теле человека. Необходимость защиты.

Виды защит: с помощью рук, ног, туловища, активная и пассивная защиты, комбинированные виды защит.

Техника боевых действий на дальней дистанции.

Атаки и контратаки ударами при упражнениях в условном и вольном боях с партнером. Атаки и контратаки разнотипными ударами. Совершенствование защитных действий в условном бою с партнером: произвольное применение различных видов защит от прямых ударов правой и левой в голову и туловище (удары одиночные, двойные, серийные); то же с применением контрударов.

Техника боевых действий на средней дистанции.

Совершенствование подготовительных действий на средней дистанции; совершенствование комбинированных защит.

Техника боевых действий на ближней дистанции.

Сообщения, доклады студентов по отдельным вопросам в соответствии с планом занятия.

### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы, кинограмм, кинокольцовок, слайдов. Изучение техники ведущих боксеров и написание рефератов по анализу их техники.

## **2.2. Тактика бокса**

### *Лекция*

Основные понятия. Тактика как искусство ведения боя на ринге. Значение тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач на ринге. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление боксера и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений.

### *Практические занятия*

Оценка эффективности тактики. Взаимосвязь техники, тактики и

физической подготовленности. Тактические действия боксера: наступательные и оборонительные (маневрирование, финты, атаки, защиты и контратаки). Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация. Характеристика манер боя, типы боксеров: нокаутеры, темповики, технически искусные боксеры, атакующий боксер, предпочитающий контратаки, боксер-левша.

Совершенствование тактики разведывательного, наступательного и оборонительного боя на всех дистанциях: подготовительные действия, разведывательные действия, дистанционный маневр, фронтальный маневр. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и способы противодействия ей, бой против боксера-темповика, технически искусного боксера, боксера, предпочитающего контратаки, боксера, бурно атакующего сильными ударами, боксера-универсала, против боксера-левши, левши против правши, левши против левши.

Условный бой как основной методический прием в техническом совершенствовании боксера. Условный бой по совершенствованию технико-тактических действий прямыми, боковыми и ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Совершенствование защит.

Вольный бой на различных дистанциях с установкой на переигрывание партнера в технике.

### *Самостоятельная работа*

Сравнительный анализ тактики ведения боя представителями различных школ бокса, написание рефератов по теме «Тактика бокса».

## **3. Физические и психические качества боксера**

### **3.1. Физические качества боксера**

#### *Лекция*

Основные понятия о работоспособности в боксе. Физические качества боксера: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, вестибулярная

устойчивость, «перенос» физических качеств. Характеристика физических качеств боксера.

Сила. Характер усилий, применяемых в боксе в зависимости от индивидуальных манер ведения боя и боевых ситуаций. Специфичность силы и силовой выносливости в боксе. Количественные показатели силы боксера.

Быстрота. Основные формы ее проявления в боксе. Требования к быстроте простого и сложного реагирования, быстроте отдельных и серийных ударов, темпу их нанесения. Взаимосвязь быстроты и точности.

Выносливость. Ее определение. Общая и специальная выносливость, их взаимосвязь, «перенос» выносливости. Физиологические механизмы выносливости. Критерии выносливости.

Координационные способности (ловкость). Общие понятия. Проявление координационных способностей в боксе в зависимости от индивидуальной манеры ведения боя и ситуаций, возникающих на ринге.

Гибкость. Ее характеристика, факторы, обуславливающие проявление гибкости. Гибкость боксера, ее проявление.

Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности боксера.

Воспитание физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств. Специфичность проявления физических качеств в боксе и особенности их воспитания.

### *Практические занятия*

Методика воспитания силы аналитическим и целостным методами. Место силовых упражнений в одном занятии.

Методы и средства совершенствования простых и сложных реакций, быстроты отдельных и серийных ударов, темпа нанесения ударов. Круговой метод воспитания скоростных качеств.

Методы и средства воспитания общей и специальной выносливости.

Применение игровых видов спорта для воспитания ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.



Воспитание силы боксера (динамическая сила, взрывная сила, быстрая сила, медленная сила).

Воспитание быстроты (общей быстроты, специальной быстроты, простая реакция, сложная реакция).

Воспитание выносливости (общая выносливость, специальная выносливость).

Воспитание ловкости (общая ловкость, специальная ловкость).

Воспитание гибкости (общая гибкость, специальная гибкость).

Воспитание вестибулярной устойчивости.

#### *Самостоятельная работа*

Ознакомление с системой воспитания физических качеств в других видах спорта: по литературным данным и посредством визуальных наблюдений. Написание рефератов по воспитанию физических качеств.

### **3.2. Психические качества боксера**

#### *Лекции*

Значение психических качеств в мастерстве боксера. Обусловленность уровня и характера развития психических качеств боксера спецификой двигательной и спортивной деятельности. Особенности развития психических процессов: воспитания, мышления, внимания.

Особенности сенсомоторики простых и дизъюнктивных реакций, антиципирующих реакций переключения. Специфические особенности направленности личности и мотивации эмоциональных качеств. Данные об особенностях нервной системы. Характеристика типовых психических состояний в условиях тренировки, состязаний. Понятие о психической устойчивости, о подготовленности боксеров. Динамика психической подготовленности.

#### *Практические занятия*

Воспитание психических качеств боксера, формирование его личности, воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Совершенствование специализированных качеств боксера: чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, чувства дистанции, ориентировки на ринге, свободы движений (усилий).

Воспитание способности к саморегуляции психического состояния: способности к снижению психической напряженности, способности к повышению уровня возбуждения.

Использование вспомогательных средств для развития восприятий, а также приборов срочной информации об особенностях выполнения движений.

Психологическая подготовка к состязаниям. Три типа психологической подготовки: психологическая подготовка в процессе тренировки; психологическая настройка к бою с определенным противником; воздействие на психику боксера во время секундирования.

Волевая подготовка. Понятие о волевой подготовке, требования к волевым качествам боксера.

Сообщения и доклады студентов по отдельным вопросам темы в соответствии с планом занятий.

#### *Самостоятельная работа*

Ознакомление с литературой и написание рефератов по психологической подготовке боксеров и представителей других видов спорта.

Иметь представление об аутогенной тренировке.

## **4. Методика построения занятий в боксе (общие основы)**

### **4.1. Структура тренировочного занятия (общие основы).**

#### **Направленность занятий**

##### *Лекции*

Факторы, определяющие структуру занятия: цель и задачи, закономерные колебания функциональной активности организма в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки, особенности и сочетание упражнений. Режим работы и отдыха. Ситуативные факторы.

Вводно-подготовительная часть занятия. Основная часть занятия.  
Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач).  
Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

### *Практические занятия*

Вводно-подготовительная часть как непосредственная подготовка спортсменов к выполнению программы основной части занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Подбор упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия как условие повышения специальной физической и психической подготовленности, совершенствования оптимальной техники и тактики.

Заключительная часть занятия как условие приведения организма спортсмена в состояние близкое к дорабочему и как условие интенсивного протекания восстановительных процессов.

### *Самостоятельная работа*

Составление конспектов для проведения вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Изучение вариантов занятий в исполнении тренеров и спортсменов высокой квалификации.

## **4.2. Типы и организация занятия**

### *Лекция*

Типы занятий: учебное занятие, учебно-тренировочное, тренировочное, восстановительное, модельное, контрольное, индивидуальное занятие.

Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная.

Организационно-методические формы занятий как средство повышения их эффективности.

Стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

### *Практическое занятие*

Освоение элементов техники, рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций.

Усвоение теоретических знаний в области тренировочной и соревновательной деятельности.

Характеристика учебного занятия со стороны умений, навыков, знаний, подлежащих усвоению, контроля со стороны тренера, самоконтроля качества освоения материала.

Характеристика тренировочного занятия: направленность на осуществление различных видов подготовки, повторение хорошо освоенных упражнений. Тренировочное занятие как решение задач физической подготовки, закрепление разученных вариантов техники и тактики. Удельный вес занятий этого типа в процессе многолетней подготовки, в годичной подготовке, в макроцикле.

Учебно-тренировочное занятие как промежуточный тип занятия. Учебно-тренировочное занятие в процессе многолетней подготовки, в годичном цикле.

Восстановительные занятия: их характеристика со стороны суммарного объема работы, ее разнообразия и эмоциональности. Широкое применение игрового метода. Стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок как задача восстановительных занятий.

Модельные занятия как интегральная форма подготовки к основным соревнованиям. Особенности модельных занятий: строгое соответствие программе соревнований и их регламенту, составу и возможностям возможных участников.

Контрольное занятие как средство оценки эффективности различных видов подготовки. Планирование контрольных занятий. Требования к построению контрольных занятий: четкая постановка задач, адекватный им состав программ, строгое их выполнение. Идентичность.

#### *Самостоятельная работа*

Составление конспектов учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия. Ознакомление с вариантами проведения занятий в исполнении тренеров высокой квалификации, на материале спортсменов различного возраста и квалификации. Изучение и анализ различных типов и форм проведения занятий по материалам видеозаписей, учебных фильмов, литературы.

### **5. Соревнования в боксе.**

#### **Физкультурно-оздоровительная работа с населением**

##### **5.1. Организация и проведение соревнований.**

#### **Правила соревнований**

##### *Практические занятия*

Значение соревнований: соревнования как главная форма организации спорта; подведение итогов спортивной работы; стимулирование роста спортивного мастерства; пропагандистская и воспитательная ценность соревнований.

Правила соревнований, их эволюция и влияние на технику и тактику боксерских поединков. Значение соревнований, виды соревнований, жеребьевка, определение победителя.

Виды и характер соревнований. Участники соревнований. Функции судейского персонала боксерских поединков. Проведение турнирных состязаний: взвешивание, жеребьевка, составление пар. Определение победителя в боксе, характер присуждения победы.

Судейская записка. Требования к ее заполнению. Вспомогательные очки, методики их подсчета. Определение победителя. Функция рефери, команды, жесты.

Совершенствование умений, навыков в судействе соревнований типа «Открытый ринг».

Выполнение обязанности судьи при участниках, секретаря соревнований, бокового судьи, судьи на ринге. Получение навыков ведения судейской документации.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить способы жеребьевки и принципы составления графиков соревнований для различного количества участников при разных системах проведения соревнований (после первого, второго поражения, круговая).

### **5.2. Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия**

#### *Лекция*

Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Бокс как средство оздоровления и профессиональной подготовки. Бокс как составляющая спортивно-зрелищных и спортивно-массовых мероприятий. Показательные выступления боксеров. Демонстрация техники, тактики и других возможностей бокса.

Пропаганда и агитация здорового образа жизни средствами бокса.

Положительное влияние занятий боксом на организм и психику человека.

#### *Практические занятия*

Особенности подбора и использования характерных для бокса упражнений в качестве средств физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Характеристика и состав упражнений.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Совершенствование передвижений, защитных действий и реакции с помощью теннисных мячей. Имитация ударных и защитных действий с подручными отягощениями (камнями, палками и др.), со скакалкой, резиновыми амортизаторами.

Скоростно-силовые упражнения и игры с набивными мячами. Парные

упражнения: на сопротивление, в толчках, борьба в боксерской стойке, салки руками, ногами, плечами и т.д. Выполнение ударов снизу и боковых в воде.

Передвижения, защиты. Удары после выполнения акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.), нанесение серий ударов (прямых, боковых, снизу) в воздухе (после прыжка вверх), с изменением направления.

Составить перечень упражнений для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Уметь их выполнять. Знать и уметь показать и объяснить подвижные игры, скоростно-силовые упражнения, упражнения и игры с различными предметами (мячами, камнями и т.д.) с включением элементов бокса.

Техника и тактика бокса как составляющая профессиональных умений и навыков.

Организация показательных выступлений, любительских, коммерческих и профессиональных боев.

#### *Самостоятельная работа*

Массовые выступления боксеров.

Составление сценария спортивного мероприятия на материале бокса (день бокса, праздник бокса и т.д.).

### **6. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов**

#### **6.1. Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов**

##### *Лекция*

Значение УИРС в учебном процессе. Организация научной работы студентов-боксеров. Изучение теоретических основ НИР. Изучение методов исследования. Требования теоретических основ НИР. Требования к выполнению учебно- и научно-исследовательских работ. Участие в работе СНО. Навыки изучения и анализа учебно- и научно-методической литературы.

Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в боксе

Этапы и структура научно-исследовательской работы

1. Введение. 2. Литературный обзор. 3. Задачи, методы и организация исследования. 4. Результаты исследования. 5. Обсуждение полученных результатов. 6. Выводы и практические рекомендации. 7. Список использованной литературы. 8. Приложения.

Внедрение результатов научно-исследовательской работы в практику. Интеграция научных и практических данных.

### *Практические занятия*

Аннотация литературных источников. Составление плана научного исследования. Методики изучения физических качеств спортсмена, особенностей психики, реакции на нагрузку, характеристик соревновательной деятельности. Экспертная оценка в практике научных исследований. Математико-статистические методы. Составление опросников и планов интервью. Изучение соревновательного опыта спортсменов. Обобщение данных. Индивидуальные и индивидуально-групповые характеристики спортсмена. Особенности проведения тестирования в различных квалификационных и возрастных группах. Консультирование по результатам тестирования. Коррекция программ подготовки. Результаты тестирования как средство воздействия на спортсмена.

### *Самостоятельная работа*

Изучение литературных источников по различным вопросам спортивной подготовки. Просмотр, анализ и оценка любительских и профессиональных поединков. Написание рефератов по методам исследования. Опрос и интервьюирование спортсменов различного уровня квалификации. Составление индивидуальных и индивидуально-групповых характеристик спортсменов.

## **2 КУРС**

### **1. Предпосылки рационального построения процесса обучения**

#### **1.1. Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах**

##### *Лекция*



Возрастные и квалификационные группы в боксе. Юношеский, юниорский, взрослый бокс. Особенности правил соревнований для юношей, юниоров, взрослых боксеров. Возрастные и квалификационные группы в профессиональном боксе. Критерии разделения боксеров на квалификационные группы. Особенности соревновательной деятельности боксеров – представителей различных возрастных и квалификационных групп. Особенности соревновательной деятельности в профессиональном боксе. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном боксе в зависимости от особенностей возрастной и квалификационной группы.

### *Практические занятия*

Организация подготовки боксеров-юношей, юниоров, боксеров взрослой квалификационной группы. Особенности организации подготовки в профессиональном боксе. Характеристика правил соревнований для боксеров – представителей различных квалификационных и возрастных групп. Правила соревнований в профессиональном боксе.

Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном боксе.

Правила и объем медицинских обследований в различных квалификационных и возрастных группах. Лицензии в профессиональном боксе. Лицензия судьи, боксера, промоутера. Требования к получению лицензии.

### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы касательно критериев деления на возрастные и квалификационные группы, организации подготовки боксеров – любителей и профессионалов. Характеристика особенностей соревновательной деятельности по материалам анализа видеозаписей.

## **1.2. Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп**

### *Лекция*

Анатомо-физиологические особенности боксеров юношеской возрастной группы. Психические особенности боксеров юношеской возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

#### *Практические занятия*

Анатомо-физиологические особенности боксеров юниорской возрастной группы. Психические особенности боксеров юниорской возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Анатомо-физиологические особенности боксеров взрослой возрастной группы. Психические особенности боксеров взрослой возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Индивидуально-типические особенности подготовки, обусловленные характерными анатомо-физиологическими и психологическими параметрами.

Анатомо-физиологические и психические особенности спортсмена как условие индивидуализации процесса обучения и спортивного совершенствования.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы и подготовка к контрольным работам по темам: «Анатомо-морфологические, физиологические и психические особенности боксеров юношей, юниоров, боксеров высокой квалификации».

Учет индивидуальных особенностей при организации занятий, комплектовании групп, построении занятий, реализации принципа индивидуального подхода.

### **1.3. Материальные условия занятий боксом**

#### *Лекция*

Характеристика крупнейших специализированных залов для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу. Инвентарь и оборудование залов для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу.

Табель основного спортивного инвентаря.

### *Практические занятия*

Техника безопасности при занятиях в залах бокса.

Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий.

Правила обращения со спортивным оборудованием.

Экипировка боксера применительно к тренировочным занятиям различной направленности и соревнованиям.

Права и обязанности руководителя спортивных баз по обеспечению техники безопасности.

Эксплуатация помещений, штаты, пропускная способность, арендные ставки, проектно-сметная документация, особенности ухода и эксплуатации.

Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

### *Самостоятельная работа*

Ознакомление со спортивным инвентарем и различным оборудованием, поставляемым ведущими отечественными и иностранными производителями.

Ознакомление с оборудованием и порядком эксплуатации ведущих залов бокса региона.

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по боксу в ведущих фитнес-центрах.

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по боксу в профессиональных клубах бокса.

## **2. Теория и методика обучения**

### **2.1. Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков**

#### *Лекция*

Цели и задачи обучения и воспитания боксеров-новичков. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение, тренировка и воспитание как единый педагогический процесс. Особенности подбора и распределение средств общей и специальной физической подготовки боксера-новичка.

Организация показа упражнений. Способы разучивания их (целостный и расчлененный). Формы организации занятий (групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная). Фронтальный и индивидуальный способы обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, взаимосвязь дидактических принципов.

Методика обучения технике прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов и защит от них. Методика обучения атакам и контратакам прямыми ударами на дальней дистанции и защитным действиям от них. Типичные ошибки при обучении и способы их устранения. Особенности учебно-спортивной и воспитательной работы в различных возрастных группах новичков.

### *Практические занятия*

Принципы обучения. Цели, задачи, методы обучения боксеров-новичков. Характеристики типовых занятий по освоению техники и тактики бокса, развитию физических качеств, совершенствованию морально-волевых параметров спортсмена.

Объем и интенсивность нагрузок.

Подготовительные соревнования. Количество проводимых боев как характеристика соревновательной нагрузки.

### *Самостоятельная работа*

Изучение вопросов касательно цели и задач воспитания средствами бокса.

Изучение вопросов методики обучения технике и тактике бокса.

Самостоятельное изучение литературы, касающейся вопросов методики и особенностей техники и тактики бокса (в т.ч. в иностранной литературе).

Просмотр и изучение видеофильмов по различным вопросам методики обучения технике и тактике бокса на начальных этапах подготовки.

## **2.2. Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка**

### *Лекции*

Этап начального разучивания. Создание и формирование установки.

Ознакомление. Методические приемы разучивания. Предупреждение и устранение ошибок. Характерные ошибки. Основные причины ошибок. Специальные игровые упражнения в обучении юных боксеров.

Этап углубленного разучивания. Метод целостного упражнения. Аналитический метод демонстрации. Контроль и оценка эффективности обучения. Последовательность распределения средств подготовки боксера-новичка.

Этап закрепления и совершенствования навыков. Метод повторного упражнения. Метод вариативности действия. Перестройка техники двигательного действия. Контроль и оценка эффективности, автоматизированности навыка. Применение технических средств обучения: тренажеров, средств срочной информации. Контрольные оценки подготовленности боксера-новичка. Участие в состязаниях как продолжение учебного процесса. Задачи спортивной подготовки боксеров-юношей 12–13 и 14–15 лет.

#### *Практические занятия*

Характеристика этапа создания представления о двигательном действии и формирования установки на обучение. Словесные и наглядные методы. Формирование первоначального действия.

Ориентация на овладение основами техники и общим ритмом движений. Устранение лишних движений и излишних мышечных напряжений. Концентрация процесса формирования начального действия во времени.

Метод расчлененного упражнения как основной при освоении двигательного действия. Использование ориентиров, позволяющих формировать рациональную технику.

#### *Самостоятельная работа*

Этапы и фазы формирования двигательного навыка. Соблюдение дидактических принципов при обучении. Влияние физической подготовленности на скорость формирования двигательного навыка. Взаимосвязь метода слова и метода показа. Двигательный навык как доведенное до автоматизма умение решать тот или иной вид двигательной

задачи.

Изучение зарубежных литературных источников и кино-, фото- и видеоматериалов, иллюстрирующих процесс формирования двигательного навыка на материале отдельных ударов, защит и их комбинаций.

Изучение опыта ведущих тренеров по обучению технике и тактике бокса. Просмотр занятий соответствующего содержания.

### **2.3. Особенности методики обучения технике и тактике бокса**

#### *Лекции*

Особенности методики обучения технике бокса. Классификация ударов и защит как условие последовательного изучения техники бокса. Особенности методики обучения технике нападения и обороны. Приемы обороны и нападения как составляющая методики обучения технике бокса.

Методика обучения технике боя на различных дистанциях.

Методика обучения разведывательной, оборонительной, наступательной формам боя.

Методика обучения тактическим действиям. Подготовительные, разведывательные, обманные действия как содержание тактической подготовки. Методика обучения маневрированию (дистанционный, фронтальный, фланговый маневры).

Атака и контратака в боксе. Методика обучения.

Индивидуальное в технике и тактике бокса. Формирование индивидуальной манеры ведения боя. Методика развития тактического мышления.

Минимальный объем техники и тактики, позволяющий вести поединок с соперниками своего уровня подготовленности.

#### *Практические занятия*

Проведение занятий по ОФП и СФП боксеров-новичков. Проведение занятий, направленных на обучение основным положениям боксера, передвижениям, положениям кулака в момент различных ударов.

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике

нанесения:

- прямых ударов левой в голову и туловище и защитам от них,
- прямых ударов правой в голову и туловище и защитам от них,
- боковых ударов левой в голову и туловище и защитам от них,
- ударов снизу в голову и туловище и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения комбинаций различных ударов и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на изучение тактических форм ведения боя.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение литературы по вопросам методики обучения технике и тактике кикбоксинга.

Самостоятельное изучение литературы по вопросам содержания обучения технике и тактике бокса.

Просмотр учебно-методических фильмов по методике обучения технике и тактике бокса.

Просмотр занятий, направленных на изучение техники и тактики бокса в исполнении ведущих тренеров.

## **2.4. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах**

### *Лекции*

Организационно-методические особенности комплектования, обучения подготовленных групп и групп начальной подготовки в спортклубах, секциях бокса, фитнес-центрах. Особенности воспитания у подростков и юношей физических качеств специальной направленности: координации, силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Методы комплексного развития физических качеств. Формы организации и проведения массовых соревнований с подростками и юношами с применениями элементов специальных ударных действий и защит. Формы и методы врачебного контроля

групп.

Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного характера средствами бокса.

Лечебно-оздоровительный бокс.

#### *Практические занятия*

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Техника выполнения и дозировка.

Гимнастические упражнения для отдельных мышечных групп: рук, ног, туловища; темп выполнения в движении и на месте, индивидуально и с партнером, без предметов и с различными предметами. Упражнения для формирования осанки (правильной), расслабление, акробатические упражнения.

Дозирование нагрузок в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

Техника выполнения различных ударов и защит, тактические приемы.

Особо зрелищные элементы техники и тактики бокса.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение особенностей комплектования групп в клубах, секциях бокса, фитнес-центрах. Коммерческие группы как одна из форм занятий боксом.

Изучение литературы по вопросам методики проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.

Изучение кино- и фотоматериалов по вопросам особенностей бокса, применяемого в физкультурно-оздоровительных целях.

### **2.5. Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей**

#### *Лекции*

Характеристики тренировочных нагрузок. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Малые, большие, чрезмерные нагрузки. Их симптомы.

Интенсивность тренировочных нагрузок. Объем тренировочных нагрузок. Соотношение объема и интенсивности нагрузок в подготовке.



Учет тренировочных нагрузок. Классификация средств тренировки по их интенсивности в баллах.

Методы регистрации объема и интенсивности нагрузки. Заключение по результатам их изучения.

### *Практические занятия*

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия. Характер упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями, число упражнений.

Упражнения общего, частичного и локального воздействия.

Зоны интенсивности.

Проведение занятий различной направленности и содержания применительно к задачам подготовки и особенностям контингента занимающихся.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение литературы, видеоматериалов, касающихся специфических особенностей применения тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей.

Написание конспектов тренировок различной направленности.

## **3. Организационные формы занятий боксом**

### **3.1. Организация работы секции бокса**

#### *Лекции*

Набор в секцию бокса. Организационные мероприятия по набору в секцию бокса. Организация медицинского контроля. Использование различных форм рекламы с целью вовлечения населения в регулярные занятия боксом. Использование Интернет-ресурсов. Набор в секцию бокса по Интернету.

Составление проспектов и планов работы секции бокса как условие эффективного набора групп занимающихся. Подготовка места занятий боксом.

### *Практические занятия*

Организация работы секции бокса в школе, колледже, вузе, производственных коллективах. Организация показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Подготовка и проведение соревнований. Афиши, оформление мест соревнований, выпуск программ, информация о ходе соревнований. Поиск спонсоров соревнований. Представление спонсоров в ходе соревнований. Тотализатор, аукционы в ходе соревнований. Адресная реклама секции бокса. Торговля боксерской экипировкой и сопутствующими товарами с соответствующей атрибутикой. Культурно-развлекательные мероприятия в ходе соревнований. Выступление артистов. Статьи дохода в работе секции бокса. Индивидуальные и групповые занятия.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение опыта работы по организации занятий боксом в школах, колледжах, вузах, фитнес-центрах. Посещение любительских, профессиональных, коммерческих состязаний и ознакомление с вариантами использования возможностей этих мероприятий с целью набора в секции бокса и организации их работы.

Изучение проспектов и планов работы секции бокса.

### **3.2. Особенности работы секции бокса в вузах и колледжах**

#### *Лекция*

Характеристика возможностей и вариантов организации работы секции бокса в вузах и колледжах. Характеристика особенностей контингента занимающихся. Мотивы и возможности занятий боксом. Занятия боксом в системе мероприятий рабочего дня занимающихся. Типовые планы. Уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Совместные тренировки. Спарринги. Соревнования. Связь занятий боксом с занятиями другими видами спорта. Бокс как средство профессионально-прикладной тренировки.

#### *Практические занятия*

Организация работы секции бокса в вузе. Организация работы секции бокса в колледже. Психолого-педагогическая, физиологическая и анатомическая характеристики контингента занимающихся. Варианты

постановки перед занимающимися задач спортивного совершенствования. Уровень притязаний.

Планирование и организация рабочего дня с учетом занятий в секции бокса.

Питание и отдых при занятиях в секции бокса.

Контроль и регистрация нагрузок.

Анализ дневниковых записей.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение особенностей работы секций бокса в вузах и колледжах. Посещение совместных тренировок. Изучение литературы относительно вариантов планирования распорядка дня, питания, тренировок при различной занятости.

### **3.3. Бокс в системе фитнес-центров.**

#### **Клубы профессионального бокса**

##### *Лекция*

Фитнес-центры как возможность занятий боксом для различных контингентов занимающихся. Формы занятий боксом в фитнес-центрах. Индивидуальные и групповые занятия. Женский бокс в системе фитнес-центров. Организация соревнований и показательных выступлений в фитнес-центрах. Открытые ринги и турниры с участием представителей различных фитнес-центров. Подготовка, организация турниров. Медицинское обеспечение занятий боксом. Профилактика травматизма. Ответственность спортсмена и тренера в случае получения травм. Юридическое обоснование степени ответственности.

Клубы профессионального бокса. Особенности контингента занимающихся и организация учебно-тренировочного процесса. Членские и спонсорские взносы как условие функционирования клуба. Особенности взаимоотношений спортсмена, тренера, организаторов поединка. Контракты в практике работы профессионального клуба.

##### *Практические занятия*

Особенности бокса в фитнес-центрах. Особенности занятий в мужских и женских группах. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в мужских и женских группах. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера фитнес-центра. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра.

Особенности занятий в клубах профессионального бокса. Особенности занятий в мужских и женских группах. Высокая степень индивидуализации подготовки как отличительная черта занятий в клубах профессионального бокса. Особенности профессионального бокса. Характеристика соревновательной деятельности, особенности тренировочных и соревновательных нагрузок. Мужской и женский профессиональный бокс. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра. Особенности экипировки в профессиональном боксе. Финансовые взаимоотношения спортсмена, тренера, организаторов матча. Ответственность спортсмена и тренера за состояние здоровья.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение опыта и постановки работы секций бокса в фитнес-центре. Участие в наблюдении и экспертной оценке контрольных занятий. Консультации с руководителями фитнес-центров по вопросам организации секционных занятий.

Посещение тренировок в клубах профессионального бокса.

Беседы и консультации со спортсменом, тренером, организаторами работы клубов профессионального бокса.

### **3.4. Правила соревнований для боксеров-юношей**

#### *Лекции*

Состязания, их виды. Подготовительные, отборочные, главные, контрольные и подводящие соревнования. Соревнования как унифицированное средство выявления возможностей человека в данном виде двигательной активности, как средство подготовки.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карта, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Оценка боя судьями вне ринга. Действия рефери, жесты и команды. Особенности правил юношеских соревнований. Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников. Подготовка к первым боям и их педагогическая оценка.

#### *Практические занятия*

Правила соревнований для боксеров-юношей. Основные требования к положению о соревнованиях для боксеров-юношей. Документация для проведения соревнований.

Составление положения о соревнованиях для боксеров-юношей. Составление документации для проведения соревнований. Жеребьевка и составление пар.

Судейство спаррингов в качестве судьи на ринге, бокового судьи, судьи-информатора и секундометриста.

Запрещенные приемы и действия. Спорные положения в судействе. Порядок обжалования судейских решений.

Правила соревнований как руководство к подготовке спортсменов. Трактовка правил соревнований.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы по вопросам судейства соревнований. Просмотр поединков и анализ судейства. Овладение навыками обязанностей главного судьи, рефери, секретаря, судьи-информатора, боковых судей и т.д.

Самостоятельное проведение жеребьевки, составление пар при различном числе участников в весовой категории. Составление графиков соревнований и работы боковых судей и рефери.

### **3.5. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу**

### *Лекция*

Организация в школах, колледжах, производственных коллективах бесед, лекций, показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Организация пресс-конференций, интервью. Освещение организуемых событий в средствах массовой информации: печать, телевизионные программы, Интернет. Организация обмена мнениями.

### *Практические занятия*

Подготовка и проведение соревнований: выпуск программ, афиш, оформление мест соревнований, оборудование стендов, информация о ходе соревнований.

### *Самостоятельная работа*

Написать план проведения беседы, лекции и сценарий проведения показательных выступлений в школе, колледже.

## **4. Научно-исследовательская работа и УИРС**

### **4.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе**

### *Лекция*

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Определение объектов исследования. Определение основных направлений в технике, методике обучения и тренировки боксеров. Значение общетеоретических дисциплин в проведении научных исследований в боксе. Кибернетика, системный подход, теория информации, теория функциональных систем, теория адаптации, использование математических методов и вычислительной техники как основа уточнения существующих и выявления новых закономерностей и методических положений, формирования оригинальных гипотез, появления перспективных подходов к становлению различных составляющих спортивного мастерства. Перспективы НИР в боксе. Внедрение результатов исследований в практику.

### *Практические занятия*

Подходы к различным составляющим спортивного мастерства: технической, тактической, физической, психологической на основе сотрудничества с научными работниками. Новые подходы к построению. Различных структурных образований тренировочного процесса – занятий, микроциклов, периодов, этапов и т.д. Тенденции развития теории и методики спортивной подготовки, анализ ее наиболее сложных и противоречивых положений. Обобщение сведений и систематизация как условие эффективного управления процессом подготовки спортсменов.

#### *Самостоятельная работа*

Ознакомление с основными направлениями научных исследований в области бокса, планом НИР университета, кафедры. Ознакомление с тематикой курсовых и выпускных квалификационных работ, их результатами.

### **4.2. Планирование и организация исследований в боксе**

#### *Лекции*

Планирование и организация исследований в боксе. Выбор темы исследования. Определение цели и задач. Подбор методов исследования. Планирование эксперимента. Организация исследований. Определение контингента испытуемых. Место, время и условия проведения исследований.

#### *Практические занятия*

Планирование и организация исследований в боксе. Разбор наиболее квалифицированных исследований по материалам самостоятельных научных работ студентов. Анализ тематики студенческих научно-практических конференций.

#### *Самостоятельная работа*

Определить проблему, сформулировать тему, составить план исследования, выбрать методики исследования, определить контингент испытуемых. Сформулировать гипотезу исследования в заданном направлении научного поиска.

### **4.3. Методы и методики исследований в боксе**

#### *Лекции*

Характеристика методов исследований, наиболее часто используемых в теории и практике подготовки боксеров (педагогических, медико-биологических, инструментальных, психологических и др.). Применение аппаратуры специального назначения: датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура и метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов, средства срочной информации. Консультации и решения по материалам исследовательской работы. Стратегия принятия и реализации решений, ее обусловленность целями и задачами подготовки.

#### *Практические занятия*

Методы и методики исследований в боксе. Наблюдения, анкетирование, опрос и интервью, экспертная оценка, экспериментальные методы. Датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура, метрологический контроль. Тренажерно-исследовательские стенды, средства срочной информации. Результаты научных исследований в теории и практике бокса.

#### *Самостоятельная работа*

Ознакомление, апробирование, освоение аппаратуры и методик, необходимых для проведения исследований по различным их направлениям.

### **3 КУРС**

#### **1. Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров**

##### **1.1. Основные средства и методы спортивной тренировки**

#### *Лекции*

Основные средства тренировки. Соревновательные упражнения: в перчатках с партнером по разучиванию и совершенствованию отдельных технических приемов – ударов, защит, передвижений; в перчатках на снарядах (мешках, грушах, пунктболах), на лапах. Имитационные упражнения, бой с тенью. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, спортигры, плавание.

Методы тренировки в боксе: круговой метод; интервальный метод; метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод (краткая характеристика каждого метода, его особенностей, преимуществ



и недостатков).

### *Практические занятия*

Словесные методы. Наглядные методы. Методы практических упражнений: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. формирование двигательных умений и навыков, характерных для бокса; методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Связь и единство обеих подгрупп методов в решении задач спортивной тренировки.

Типовые задания по совершенствованию двигательных качеств и техники видов спорта.

Типовые задания, направленные на освоение спортивной техники.

Целостный и расчлененный метод.

Типовые задания, направленные на развитие двигательных качеств: непрерывный метод, интервальный метод, соревновательный метод.

Соревновательный метод в усложненных условиях. Соревновательный метод в облегченном варианте. Примеры соответствующего построения занятий.

### *Самостоятельная работа*

Изучение литературных источников, кино-, фото- и видеоматериалов, иллюстрирующих подготовку боксеров с применением вышеуказанных методов.

Написание реферата по теме.

## **2. Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров**

### **2.1. Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров**

#### *Лекции*

Структура и совершенствование моральных и волевых качеств. Волевые качества в структуре подготовленности. Мотивация занятий боксом. Спортивно-техническое, спортивно-этическое воспитание в процессе занятий. Психические качества, характерные для боксеров.

Требования к психическим особенностям личности (направленность личности, темперамент, характер, способности).

Развитие специализированных восприятий: чувства дистанции, умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства времени. Развитие внимания боксера. Развитие мышления. Развитие быстроты реакции. Морально-волевая подготовка боксеров.

### *Практические занятия*

Развитие специализированных психических качеств – чувства времени, дистанции, быстроты реакции, боевого мышления. Совершенствование способностей к устойчивости, распределению, переключению внимания.

Физические упражнения как практическая основа совершенствования моральных и волевых качеств. Регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок. Систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей. Использование соревновательного метода и создание в процессе тренировок конкурентной среды нужного качества.

### *Самостоятельная работа*

Описание методов развития и воспитания специализированных восприятий.

Изучение примеров воспитания моральных и волевых качеств из практики подготовки спортсменов в своем и других видах спорта. Обзор конкретных примеров. Их обобщение и творческое использование.

Подготовка и написание примерных программ по совершенствованию моральных, волевых и специальных психических качеств боксера.

## **2.2. Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров**

### *Лекции*

Общая физическая подготовка. Вспомогательная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей.

Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Повышение способности к реализации силового потенциала. Оценка силовых способностей.

Структура выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций. Методика развития выносливости. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости. Оценка гибкости.

Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

#### *Практические занятия*

Общая физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров. Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, вестибулярной устойчивости.

Специальная физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров.

Использование специальных упражнений для развития быстроты, реакции, резкости, точности нанесения ударов и применения защит.

Использование специальных упражнений для развития выносливости.

Специальные упражнения для развития силы.

Специальные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение и анализ процесса становления спортивного мастерства у лучших представителей мирового бокса. Анализ дневников и программ

подготовки. Изучения кино-фото и видеоматериалов. Просмотр тренировок сборных команд города, страны. Тренировок иностранных боксеров.

Просмотр тренировок боксеров-профессионалов. Просмотр тренировок в фитнес-центрах.

### **2.3. Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров**

#### *Лекции*

Структура технической подготовленности. Степень освоения приемов и действий; объем приемов и действий; результативность техники. Базовые и дополнительные движения. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность.

Методика технической подготовки. Общие основы управления движениями и технического совершенствования. Стадии и этапы технического совершенствования.

Методика совершенствования тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Активно-оборонительные действия. Наступательные действия и методика их совершенствования. Совершенствование ответных и встречных контратак, "вызовов" и перехватов. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.

#### *Практические занятия*

Упражнения, направленные на совершенствование техники ведения боя на разных дистанциях. Особенности техники боксеров – представителей различных индивидуально-типовых манер ведения боя.

Упражнения, направленные на совершенствование техники атакующих и контратакующих действий.

Упражнения, направленные на совершенствование тактики ведения боя на разных дистанциях.

Тактика применения подготовительных, разведывательных и наступательных действий.

Индивидуальное технико-тактическое совершенствование.

Типовые положения во взаимодействии противников как основа построения процесса технико-тактического совершенствования.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение комплексов упражнений, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства в сборных командах различного уровня. Просмотр тренировок в группах боксеров-юношей и юниоров, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства.

Изучение кино-, фото- и видеоматериалов.

Составление конспектов занятий, направленных на совершенствование различных аспектов технико-тактического мастерства.

### **2.4. Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров**

#### *Лекция*

Направленность интегральной подготовки на координацию и реализацию соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства: технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Формирование сторон подготовленности посредством узконаправленных методов и средств. Их интеграция в соревновательных упражнениях.

#### *Практические занятия*

Интегральная подготовка как обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех составляющих успешности соревновательной деятельности.

Соревновательные упражнения как основное средство интегральной подготовки.

Специально-подготовительные упражнения как средство интегральной подготовки и их максимальная приближенность по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Направления обеспечения всесторонней и полноценной интегральной подготовки.

Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.

### *Самостоятельная работа*

Место интегральной подготовки в многолетнем совершенствовании спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

## **3. Система спортивной тренировки юношей и juniоров**

### **3.1. Цели, задачи и содержание тренировки**

#### *Лекции*

Спортивная тренировка как важнейшая составляющая системы подготовки спортсмена и как специализированный педагогический процесс. Определение понятий.

Цели, задачи и характерные черты тренировки. Понятия "тренированность" и "подготовленность". Тренировка и система подготовки.

Содержание тренировки.

Построение тренировки. Структура отдельного тренировочного занятия. Основы периодизации тренировки. Тренировка как многолетний процесс.

Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного совершенствования. Этап спортивного долголетия. Факторы, дополняющие тренировку.

#### *Практические занятия*

Характеристика структуры тренировочного процесса: 1. Порядок взаимосвязи и соотношение различных сторон спортивной подготовки (общей и специальной физической, технической, тактической, психологической); 2. Соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузок (объема и интенсивности работы, объема соревновательной нагрузки в общем объеме работы); 3. Последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса (тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов).

Три уровня структуры тренировочного процесса: 1 – микроструктура (структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов); 2 –

мезоструктура (структура средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов); 3 – макроструктура (структура больших циклов тренировки, т.е. макроциклов).

Построение тренировки как рациональное планирование различных структурных образований тренировочного процесса, как оптимальное соотношение различных сторон подготовки, как соответствие между нагрузками, способными служить символами к структурным и функциональным образованиям в организме спортсмена, как условие для их реализации (оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление и специальное питание).

Цели и задачи различных структурных образований тренировочного процесса. Их примеры из практики подготовки сборных команд и отдельных спортсменов. Типовые варианты планирования различных образований тренировочного процесса.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение вариантов планирования и реализации различных структурных образований тренировочного процесса.

Изучение отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд различного уровня к соревнованиям.

Изучение опыта построения подготовки боксеров-профессионалов.

### **4. Педагогическое мастерство тренера**

#### **4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера**

##### *Лекции*

Тренер как педагог и воспитатель. Функции тренера. Воспитательная функция тренера. Тренер как руководитель подготовки спортсмена к соревнованиям. Коммуникативная функция тренера. Тренер как психолог. Организаторская функция тренера. Освоение многообразия функций тренера как основа успешной работы.

Типы тренеров. Приоритеты в работе тренера.

Творческая система "тренер-ученик". Взаимоотношение тренера с

коллективом. Личные качества тренера. Деятельность тренера. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера.

### *Практические занятия*

Профессионально-педагогические умения и навыки тренера. Владение методическими приемами обучения, тренировки и совершенствование техники и тактики, воспитание физических и психических качеств. Знание современных методов ведения научно-исследовательской работы. Знание методов восстановления после нагрузок различного характера. Владение методами отбора, моделирования и прогнозирования. Теоретическая и практическая эрудиция тренера.

Разбор психолого-педагогической характеристики деятельности тренера. Роль тренера как педагога и воспитателя. Задачи, решаемые тренером в повседневной работе. Способы управления коллективом. Педагогические способности тренера. Функции тренера. Личные качества тренера. Профессионально-педагогические умения и навыки тренера.

### *Самостоятельная работа*

Ознакомление с литературными источниками о деятельности тренеров как в боксе, так и в других видах спорта.

Самостоятельная классификация способов решения типовых задач, возникающих в тренерской деятельности.

Составление отчетов по результатам самостоятельного изучения литературных источников.

## **4.2. Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий**

### *Лекция*

Совершенствование дистанционного маневра, маневрирование на защитной и ударной дальней дистанциях с помощью отходов (назад, в стороны) и защит сайдстепами (шагами в сторону, с поворотом вправо, влево) и отклонами (назад, влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

Совершенствование фронтального маневра – сочетание маневрирования



(движение вперед) с защитами (отходами, подставками, уклонами) для отражения активно-наступательного действия противника или сближения с ним.

### *Практические занятия*

Совершенствование флангового маневра – "прижимание" к канатам и в углы ринга подвижного противника для ограничения свободы действий (шагами в сторону, в сочетании с угрозами ударов): атаки с дальней дистанции одиночными и двойными ударами; ответные и встречные контратаки с дальней дистанции.

Совершенствование перехода с дальней на среднюю дистанцию различными способами. Обманные действия, удары и защита на средней дистанции. Ближняя дистанция: маневрирование на дальней и средней дистанциях и вход в ближнюю дистанцию; обманными движениями; своей атакой (ответной, встречной, контратакой) при атаке противника; маневрирование и вход в ближнюю дистанцию в атакующей и контратакующей стойках; ведение боя в ближней дистанции одиночными и серийными ударами, защита на ближней дистанции. Выход из ближнего боя.

### *Самостоятельная работа*

Посещение и самостоятельное изучение тренировок соответствующей направленности в исполнении ведущих тренеров.

Анализ и отчеты по итогам проделанной работы.

## **4.3. Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях**

### *Лекции*

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, и его зависимость от профессионализма обучающего. Опора на дидактические принципы как условие эффективного обучения. Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

Характеристика технико-тактических действий на разных дистанциях. Сверхдальняя дистанция боя. Дальняя дистанция. Бой на средней дистанции. Ближний бой.

Основные приемы ведения боя на разных дистанциях. Типовые положения во взаимодействии боксеров. Классификация технико-тактических действий как основа для построения процесса обучения и совершенствования боя на разных дистанциях.

Типовые задания по совершенствованию технико-тактического мастерства применительно к бою на разных дистанциях.

Обучение технико-тактическим действиям в бою на разных дистанциях.

#### *Практические занятия*

Обучение технико-тактическим действиям на разных дистанциях.

Наиболее часто применяемые приемы в бою на разных дистанциях. Приемы дальнедистанционного боя, приемы среднедистанционного боя, приемы боя на ближней дистанции.

Подготовительные и ударные действия. Маневр и защиты.

Место заданий по совершенствованию технико-тактических действий на разных дистанциях в различных структурных образованиях тренировочного процесса и в различные периоды подготовки.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение научно-методической литературы по совершенствованию технико-тактических действий в бою на разных дистанциях.

Просмотр тренировочных занятий соответствующего содержания в исполнении ведущих тренеров региона, страны.

Посещение тренировок сборных команд различного уровня.

### **4.4. Проведение подготовительной, основной, заключительной частей занятия**

#### *Практические занятия*

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий, направленных на совершенствование различных аспектов спортивного

мастерства боксеров. Занятия по совершенствованию технико-тактической подготовки, физической подготовки.

Проведение контрольных и подводящих тренировок.

#### *Самостоятельная работа*

Личное участие в тренировках различного содержания и направленности.

Составление конспектов тренировок различного содержания и направленности в целом и их отдельных частей: подготовительной, основной и заключительной по заданию преподавателя.

Самостоятельное изучение дневников и документации планирования тренировочного процесса.

### **4.5. Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП**

#### *Практические занятия*

Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП.

Упражнения и методика проведения занятий круговым, интервальным, соревновательным и игровым методами тренировки.

Составление конспектов занятий по ОФП и СФП и планов-конспектов по специальной подготовке боксеров различной спортивной квалификации.

Составление конспектов занятий, направленных на совершенствование различных механизмов энергообеспечения, с нагрузками различной величины и направленности.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение опыта работы по проведению занятий по ОФП и СФП с нагрузкой различной величины и направленности в сборных командах различного уровня, в том числе и в других видах спорта.

Изучение дневников и документации планирования и реализации соответствующей работы при подготовке сборной команды России по боксу к первенствам Европы и мира среди юношей и juniоров.

Обобщение результатов самостоятельной работы.

Отчет.

#### **4.6. Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками**

##### *Практические занятия*

Типовые задачи спортивно-технической подготовки.

Типовые задачи тактической подготовки.

Типовые задачи физической подготовки.

Типовые задачи психологической подготовки.

Типовые задачи интегральной подготовки.

Задачи повышения и восстановления работоспособности спортсмена.

Варианты решения типовых задач в подготовке сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

Варианты решения типовых задач как основа творческого подхода к построению подготовки и реализации ее программы.

##### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение решения задач подготовки сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов по материалам отчетов, дневников подготовки, литературных источников, научно-методических изданий.

Анализ способов и методов индивидуального решения типовых задач подготовки в различных ее условиях.

Авторская классификация типовых задач подготовки в различных ее разделах.

#### **4.7. Секундирование в боксе**

##### *Лекции*

Знание особенностей личности спортсмена и его соперника – необходимые условия секундирования. Подготовка к выходу на ринг, учет мотивации, поведения, психологических особенностей, состояния "спортивной формы" и т.д.

Анализ и оценка технико-тактических действий на ринге, внесение необходимых изменений в ход поединка. Действия секунданта во время боя и в

перерывах. Просмотр возможных соперников, настройка на следующие бои. Физиологические и психологические механизмы действий, приемов и средств секунданта.

Секундирование во время условных, вольных боев и спаррингов.

#### *Практические занятия*

Секундирование во время проведения вольных боев, спаррингов.

#### *Самостоятельная работа*

Отсекундировать на подготовительных соревнованиях 2–3 боя. Последовательно описать действия секунданта во время боя. Составить перечень советов для поединков с разными соперниками.

### **4.8. Судейство соревнований**

#### *Лекции*

Судейство соревнований в различных возрастных и классификационных группах. Права и обязанности судей: главного судьи, заместителей главного судьи, рефери, боковых судей, коменданта соревнований, комиссара (для профессиональных боев), судьи-информатора, главного врача соревнований и т.д.

Работа секретариата соревнований.

Документация для проведения соревнований по боксу. Сроки и порядок сдачи документации соревнований в Федерацию вида спорта.

#### *Практические занятия*

Особенности судейства юношеских и юниорских соревнований. Методика определения победителей в поединках боксеров-любителей и профессионалов.

Судейство спаррингов боксеров-юношей и юниоров в качестве рефери, бокового судьи.

Совершенствование навыков главного судьи: распределение на судейство, анализ судейских записок для определения победителя.

Совершенствование навыков заполнения судейских записок, выполнение обязанностей судьи-хронометриста, судьи-информатора, секретаря.

### *Самостоятельная работа*

Описание обязанностей членов судейской коллегии, главного судьи, зам. главного судьи, секретаря, рефери, боковых судей, судей-хронометристов, судьи-информатора. Судейство соревнований типа: «Открытый ринг».

## **4.9. Основы профилактики травм в боксе**

### *Лекции*

Внешние и внутренние причины возникновения травм у боксеров.

Характеристика травм у боксеров. Основные направления профилактики травматизма в боксе.

Способы, методы и средства оказания помощи при получении травм. Поведение тренеров, секундантов, судей.

Экипировка и соблюдение личной гигиены и правил занятий боксом как условие профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях.

### *Практические занятия*

Типовые травмы в боксе и условия, приводящие к их получению.

Поведение и действия тренера-секунданта при получении травмы боксером.

Простейшие методы и средства оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Практическое овладение навыками и умениями оказания доврачебной помощи пострадавшему боксеру.

### *Самостоятельная работа*

Описание действий рефери, секундантов, тренеров, врача при получении травм боксерами.

Описание приемов оказания доврачебной помощи.

## **5. Научно-исследовательская работа и УИСР**

### **5.1. Экспериментально-исследовательская работа**

### *Лекции*

Планирование и проведение эксперимента. Постановка педагогического эксперимента. Анализ экспериментальных данных: таблиц, графиков, схем и

пр. Обсуждение результатов исследований. Выводы по результатам работы.

Разработка практических рекомендаций. Перспектива внедрения результатов исследования в практику. Составление отчетов научных исследований, написание рефератов и глав курсовой работы.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение курсовых и выпускных квалификационных работ, магистерских и кандидатских диссертаций, научно-методической литературы.

Составить план проведения констатирующего и педагогического эксперимента.

Определить цели, задачи, методы и методики исследований, контингент испытуемых.

### **5.2. Совершенствование навыков и умений тестирования**

#### *Практические занятия*

Приборы для измерения уровня развития физических качеств боксера: силы, быстроты, выносливости и т.д.

Психические особенности боксеров, методики для их определения.

Тактические способности и способы их классификации и оценки.

Личностное тестирование. Анкетирование и экспериментальные методы.

Оценка реакции организма спортсмена на нагрузку.

Методы математической статистики.

#### *Самостоятельная работа*

Описание методов исследования в соответствии с темой курсовой (выпускной квалификационной) работы. Обсуждение экспериментальных данных. Формирование выводов.

## **4 КУРС**

### **1. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования**

#### **1.1. Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований**

## *Лекции*

Современная система подготовки спортсмена как сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Общие и частные задачи спортивной тренировки, обеспечивающие при их грамотном и современном решении крепкое здоровье спортсмена, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физической развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории методики бокса.

Общая и специальная тренированность. Подготовленность. Спортивная форма. Пик спортивной формы.

Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность. Внетренировочные и внесоревновательные факторы результативности тренировки и соревнований.

Подготовительные соревнования. Контрольные соревнования. Подводящие соревнования. Отборочные и главные соревнования.

## *Практические занятия*

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Спортивное достижение.

Школа бокса. Характерные черты различных школ бокса: российской, американской, азиатской, кубинской, европейской.

Соревновательная борьба как фактор мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности.

Соревнование – как важнейшая форма подготовки спортсмена высокого класса на завершающих этапах многолетнего совершенствования.



Соответствие направленности и степени трудности соревнований задачам и особенностям построения многолетней подготовки.

Соответствие физических, технико-тактических и психических возможностей спортсмена требованиям соревнований. Обеспечение в соревнованиях атмосферы жесткой конкуренции как условие мобилизации функциональных резервов спортсмена.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение дневников, отчетов, по результатам подготовки сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

Анализ опыта собственной подготовки.

Представление данных анализа в виде отчета. Определение степени соответствия плана подготовки современным стандартам.

### **1.2. Структура соревновательной деятельности.**

#### **Направления совершенствования системы спортивной подготовки**

##### *Лекция*

Взаимосвязь и взаимообусловленность различных сторон подготовленности при их проявлении в условиях соревнований.

Структура соревновательной деятельности боксеров: 1) плотность ведения боя; 2) эффективность атакующих действий; 3) эффективность защитных действий; 4) сила ударов, дошедших до цели; 5) эффективность действий в условиях утомления.

Основные направления совершенствования системы спортивной тренировки: 1) резкий прирост объема тренировочной работы; 2) строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса современным требованиям данного вида спорта (увеличение объемов вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, использование общей подготовки преимущественно как средства активного отдыха); 3) постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов спортсмена, стимуляции адаптационных процессов (увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований и

боев); 4) стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; 5) расширение спектра нетрадиционных средств подготовки; 6) ориентация системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; 7) совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов.

#### *Практические занятия*

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях боксеров-любителей различной квалификации.

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях боксеров-профессионалов.

Изучение тренировочных программ подготовки боксеров сборных команд различного уровня.

Изучение тренировочных программ подготовки боксеров-профессионалов.

#### *Самостоятельная работа*

Просмотр поединков боксеров-любителей и профессионалов различного уровня.

Просмотр видеозаписей тренировок различной направленности, зафиксированных в учебных фильмах.

## **2. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки**

### **2.1. Адаптация в спортивной тренировке**

#### *Лекции*

Срочная и долговременная адаптация. Стадии срочных адаптационных реакций. Стадии долговременных адаптационных реакций.

Приспособительные изменения и их направления: накопление структурных элементов органов и тканей; совершенствование

координационной структуры движений; совершенствование регуляторных механизмов; психическое приспособление к особенностям деятельности.

#### *Практические занятия*

Адаптация в спортивной тренировке боксеров. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Характеристика нагрузок, применяющихся в тренировке боксеров. Компоненты нагрузок, определяющие направленность и величину воздействия.

Срочная и долговременная адаптация. Стадии адаптации. Направления приспособительных изменений. Функциональный резерв. Специфичность адаптации. Лабильность функциональных систем.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение научно-методической литературы по вопросу адаптации в спортивной тренировке.

Составление обзора по результатам изучения соответствующих источников.

## **2.2. Нагрузка в спортивной тренировке**

### *Лекция*

Классификация нагрузок по характеру (тренировочная и соревновательная; специфическая и неспецифическая); по величине (малая, средняя, значительная, большая); по направленности (скоростная, силовая, координационная, на выносливость, на развитие гибкости) и особенностям энергообеспечения (алактатная, лактатная анаэробная, аэробная и т.д.); по координационной сложности; по психической напряженности.

Классификация нагрузок по их принадлежности к отдельным упражнениям или их комплексам, тренировочным занятиям, дням, суммарным нагрузкам микро- и мезоциклов, периодам и этапам тренировки, макроциклам, тренировочному году.

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.

#### *Практические занятия*

Явное и скрытое утомление. Фазы восстановления. Внутренняя и внешняя сторона нагрузки. Специфические и неспецифические нагрузки. Характер упражнений. Интенсивность работы. Продолжительность упражнений. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Длительность работы.

Проведение тренировок различной направленности и величины нагрузки.

#### *Самостоятельная работа*

Характеристика тренировочных упражнений по зонам интенсивности.

Составление конспектов занятий. Изучение дневников и опыта работы сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Структура технической подготовленности**

##### *Лекция*

Объем приемов и действий боксера высокого класса. Повторяющиеся и ситуативные действия в структуре технической подготовленности боксера высокого класса. Показатели активности, разнообразия и результативности техники бокса высших достижений.

Базовые и дополнительные движения.

Оценка эффективности техники боксеров высокой квалификации.

Оценка показателей стабильности и экономичности техники в боксе высших достижений.

##### *Практические занятия*

Экспертная оценка объема приемов и действий боксера высокого класса. Оценка скоростных и силовых параметров в ударной технике боксеров высокого класса. Экспертная оценка степени помехоустойчивости техники боксеров высокого класса. Типовые задания по совершенствованию различных параметров техники ударных и защитных действий в подготовке боксеров высокой квалификации.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение различных вариантов совершенствования компонентов технической подготовленности в групповых и индивидуальных

тренировках боксеров различного уровня. Изучение научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов.

### **3.2. Методика технической подготовки**

#### *Лекция*

Процесс технической подготовки как становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала.

Формирование умения выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о их технике, наличии соответствующих двигательных предпосылок и в результате попыток сознательно построить заданную систему движений.

Поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Многократное повторение двигательных действий как основа автоматизации элементов их координационной структуры. Навык как такая степень овладения техникой, когда управление движением происходит автоматизировано, а действие отличается высокой надежностью.

Важнейшие черты двигательных навыков.

Использование основной и дополнительной информации.

Примеры совершенствования техники в исполнении ведущих представителей любительского и профессионального бокса.

#### *Практические занятия*

Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники бокса: недостаточный уровень развития физических качеств; отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков; неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения.

Конкретные проявления ошибок при изменении и совершенствовании техники бокса: неправильное положение туловища, головы, рук, ног в различных фазах движений; скованность, излишняя напряженность при выполнении движений; неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп; нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые неизбежно ведут к травме (подсечки в неразрешенный уровень

и др.); преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты; выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой; отсутствие страховки при нанесении ударов, подсечках, защитах.

Совершенствование техники подготовительных, наступательных и оборонительных действий.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение техники бокса в исполнении представителей различных школ бокса (по материалам видеозаписей), любителей и профессионалов.

Индивидуальные варианты техники действий боксера. Написание плана-конспекта занятия по совершенствованию индивидуального варианта техники нападения или обороны.

### **4. Тактическая подготовка**

#### **4.1. Структура тактической подготовленности**

##### *Лекции*

Тактическая подготовленность как умение построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей, возможностей соперника, создавшихся условий.

Основные стратегические задачи как фактор, определяющий тактику. Алгоритмичная тактика, вероятностная тактика, эвристическая тактика.

Индивидуальные варианты тактики как выражение общих ее положений.

##### *Практические занятия*

Тенденции развития бокса как основание к тактической подготовке. Индивидуальные варианты тактики боксера. Характеристика возможных тактических действий соперника. Особенности типовых ситуаций боя. Учет правил соревнований при формировании перспективных планов тактической подготовки.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение материалов, затрагивающих вопросы тактики в боксе и в других видах ударных единоборств.

Изучение видеоматериалов поединков боксеров, иллюстрирующих особенности структуры их тактической подготовленности.

## **4.2. Совершенствование тактической подготовленности**

### *Лекции*

Тактика и тактическая подготовка в боксе. Тактика и стратегия в боксе.

Тактическая подготовка в боксе. Планирования боя.

Наиболее часто встречающиеся типы противников.

Тактические приемы в боксе.

Подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Совершенствование тактических возможностей боксера. Методические приемы в совершенствовании тактической подготовки. Тренировка без противника. Тренировка с условным противником. Тренировка с партнером. Тренировка с противником. Соревновательные поединки.

### *Практические занятия*

Особенности сбора информации о противнике: изучение техники и тактики, психических и физических возможностей.

Разработка индивидуальных моделей тактических действий: осознание собственной технико-тактической подготовленности, достоинств и недостатков подготовки; Понимание взаимосвязи между подготовительными и исполнительными действиями. Осознание необходимости выдержки и разумного риска. Варианты поведения в различные моменты поединка. Умение проводить разминку и регулировать психическое состояние. Способность противостоять различным по силе и стилю соперникам.

Понимание психологической и тактической специфики соревновательной борьбы. Знание возможностей и реальности достижения поставленной цели. Оперативная коррекция модели тактической борьбы.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение литературных источников по теме.

Изучение учебных фильмов.

## **5. Физическая подготовка**

### **5.1. Скоростные и силовые способности**

#### *Лекция*

Условия, определяющие уровень проявления скоростных возможностей: степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Связь скоростных возможностей с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

Средства: повышения уровня скоростных возможностей: упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения от одних действий к другим: общеподготовительного и специально-подготовительного характера.

Методы совершенствования скоростных возможностей: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Оценка скоростных возможностей.

Особенности проявления силы в боксе. Динамический характер проявления силы. Взрывная сила (акцентированный удар). Преодоление сопротивления противника (толчки, захваты, элементы борьбы).

Вариативность функциональных состояний, требующих проявления силы. Связь уровня силы с эффективностью энергообеспечения, уровнем скоростных способностей и гибкости. Специфичность проявления силы.



### *Практические занятия*

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование элементарных и комплексных форм быстроты, дифференцированного и интегрального ее совершенствования.

Практическое освоение средств и методов освоения скоростных способностей.

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование различных компонентов силовых способностей боксера. Практическое освоение методов оценки силовых способностей.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение опыта работы ведущих тренеров и спортсменов по совершенствованию компонентов скоростной и силовой подготовки в ее общем и специфическом варианте, посредством анализа литературных источников, просмотра видеоматериалов, бесед со спортсменами, тренерами, научными работниками.

## **5.2. Выносливость, гибкость, координационные способности**

### *Лекция*

Структура выносливости в боксе. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариативность двигательных навыков и вегетативных функций. Развитие специальной выносливости в боксе. Повышение возможностей систем энергообеспечения. Повышение экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала. Совершенствование устойчивости и вариативности двигательных и вегетативных функций. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости в боксе. Структура и оценка координационных способностей в боксе. Методика развития координационных способностей.

### *Практические занятия*

Методика применения и подбора упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений на выносливость в занятии, микро- и макроцикле. Особенности тренировок, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

Методика применения и подбора упражнений для развития гибкости и координационных способностей. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей у боксеров.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное посещение занятий по совершенствованию компонентов выносливости, гибкости и координационных способностей в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Изучение теоретических материалов и практического опыта работы спортсменов и тренеров по данному разделу подготовки.

## **6. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов**

### **6.1. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств**

#### *Лекции*

Мораль, нравственность и этика. Любовь к Родине, чувство долга, патриотизм как основа проявления волевых качеств.

Волевые качества боксера: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Структура волевого действия. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы.

Практика вида спорта как основа волевой подготовки.

Методы воспитания моральных и волевых качеств: убеждение, принуждение, метод постепенного повышения трудностей, соревновательный.

#### *Практические занятия*

Практическое освоение методов моральной и волевой подготовки. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы волевого действия.

Введение дополнительных трудностей в тренировку. Самовоспитание и самопознание. Симптомы уровня предстартового возбуждения. Мотивация поведения.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение опыта морально-волевой подготовки сильнейших боксеров и руководства этим процессом со стороны тренера.

Изучение дневников спортсменов, отчетов по результатам подготовки и участия в соревнованиях сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

### **6.2. Структура и совершенствование психических возможностей**

#### *Лекции*

Специфика требований бокса к психике спортсмена. Совершенствование реагирования, наблюдения и внимания. Совершенствование психической регуляции мышечной деятельности. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей. Управление предстартовым состоянием. Формирование устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

#### *Практические занятия*

Способы и средства оценки психических возможностей спортсмена. Экспериментальные и бланковые методы. Формирование банка данных оценки психических возможностей боксера. Освоение методов психорегуляции: рационализация, групповые беседы, ментальная и аутогенная тренировка, направленное сообщение информации, консультирование, психологическое образование.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение литературных источников по направлениям изучения особенностей психики спортсмена. Психодиагностические методы: изучение быстроты и точности двигательных реакций, изучение личностных особенностей, социальная характеристика личности спортсмена.

### **1.7. Интегральная подготовка**

## **2.7.1. Преимущественные направления интегральной подготовки**

### *Практические занятия*

Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных возможностей. Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы повышения интенсивности интегральной подготовки: облегчение условий поединка; усложнение условий поединка (ограничение размеров ринга, неудобный или наиболее сильный соперник); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, веса снарядов и экипировки.

Место интегральной подготовки в процессе многолетнего совершенствования спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы, кино-, фотоматериалов, самостоятельное посещение тренировок команд различного уровня с задачей получения информации относительно конкретных вариантов интегральной подготовки.

## **8. Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих**

### **8.1. Методика построения занятий**

#### *Лекции*

Условия, определяющие структуру занятия квалифицированных спортсменов. Особенности величин нагрузки, ее направленности, задач подготовки. Особенности занятий вне и во время учебно-тренировочных сборов.

Вводно-подготовительная часть занятия квалифицированных спортсменов. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач). Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

### *Практические занятия*

Вводно-подготовительная часть занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Основные направления индивидуализации разминки.

Основная часть занятия. Отличительные особенности занятия со спортсменами высокой квалификации. Величины объема, интенсивности нагрузки. Индивидуализация объема, интенсивности и содержания основной части занятия.

Заключительная часть занятия.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия в тренировках спортсменов высокой квалификации (групповых и индивидуальных).

Составление отчетов по результатам наблюдений.

## **8.2. Методика построения микроциклов**

### **Методика построения мезоциклов**

#### *Лекции*

Определение микроцикла. Продолжительность микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, подводящие, соревновательные, восстановительные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.

Типы тренировочных мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

### *Практические занятия*

Суммарная нагрузка втягивающего микроцикла. Втягивающий микроцикл как начало мезоцикла.

Ударный микроцикл как составляющая подготовительного и соревновательного периода.

Подводящий микроцикл как модель предстоящих соревнований, как средство полноценного восстановления и психологической настройки.

Восстановительный микроцикл как условие обеспечения оптимального восстановления организма спортсмена.

Соревновательный микроцикл и его соответствие программе соревнований.

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание суммарной нагрузки недельных микроциклов в мезоциклах различного типа применительно к спортсменам высокой квалификации.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

## **9. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах**

### **9.1. Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле**

#### *Лекции*

Виды и общая структура макроцикла. Построение годичной тренировки на основе одного, двух, трех макроциклов. Периоды макроцикла: подготовительный, соревновательный, переходный. Периодизация тренировки

в отдельном макроцикле. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода.

#### *Практические занятия*

Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Характеристика общеподготовительного и специально-подготовительного этапа при одно-, двух-, трехцикловом построении тренировки.

Характеристика соревновательного и переходного периодов. Основные требования к их построению.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

### **9.2. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла**

#### *Лекции*

Высокие показатели суммарного объема работы как фактор, обеспечивающий спортивные достижения современного уровня. Величины суммарного объема работы в подготовке сборных команд и отдельных спортсменов. Индивидуализация объемов работы.

#### *Практические занятия*

Соотношение работы различной преимущественной направленности в течение года как условие высокого спортивного результата.

Парциальный объем работы различной направленности в подготовке спортсменов в различные ее периоды и этапы.

Индивидуализация основных параметров работы в теории и практике подготовки спортсменов. Ее связь с характеристиками индивидуальности.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

## **10. Структура многолетней подготовки**

### **10.1. Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие**

#### *Лекции*

Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст начала занятий и специальной тренировки; содержание тренировочного процесса – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований, дополнительные факторы (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства).

Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений.

#### *Практические занятия*

Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки. Факторы, определяющие продолжительность многолетней подготовки.

Время, необходимое для достижения высших спортивных результатов. Возрастные зоны, в которых эти результаты демонстрируются.

Индивидуальные возможности. Тенденции развития вида спорта, изменение правил соревнований, возрастного ценза как условия построения многолетней подготовки.



### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

## **10.2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки**

### *Лекции*

Этап начальной подготовки. Задачи и характеристика этапа начальной подготовки.

Этап предварительной базовой подготовки. Задачи и характеристика.

Этап специализированной базовой подготовки. Его характеристика.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Его характеристика.

Этап сохранения достижений. Его особенности.

### *Практические занятия*

Продолжительность и частота занятий на этапе начальной подготовки. Годовой объем работы. Длительность этапа. Предпочтительные варианты двигательной активности.

Объем специальных упражнений как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Выполнение разрядных нормативов.

Тренировочные нагрузки на этапе специализированной базовой подготовки. Специализированность подготовки. Максимальное использование тренировочных средств, активизирующих адаптационные процессы. Максимальные величины объема и интенсивности тренировочной работы, специальной психологической, тактической и интегральной подготовки как характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Индивидуализация подготовки спортсмена как важнейшая характеристика этапа сохранения достижений.

### *Самостоятельная работа*

Изучение опыта работы на различных этапах многолетней подготовки в системе отечественного спорта.

### **10.3. Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера**

#### *Лекции*

Основные направления интенсификации тренировочного процесса на всем пути спортивного совершенствования: увеличение суммарного объема тренировочной работы в течение года или макроцикла; увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах; увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих высокую мобилизацию функциональных возможностей организма; использование жестких тренировочных режимов как средство прироста специальной выносливости, увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования; увеличение числа основных соревнований, характеризующихся жесткой конкуренцией; введение средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процесс восстановления; увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях максимально приближенных к соревнованиям; планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнования.

#### *Практические занятия*

Характеристика значений суммарного объема тренировочной работы.

Индивидуализация подготовки на этапе реализации максимальных возможностей.

Характеристика количественных значений числа тренировочных занятий в микроциклах.

Характеристика тренировочных занятий с большими нагрузками.

Современные технологии подготовки боксера высокого класса.

Создание микроклимата соревнований.

Характеристика средств, стимулирующих и восстанавливающих работоспособность.

### *Самостоятельная работа*

Изучение опыта работы по интенсификации тренировочного процесса и инновациям в подготовке на примере сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов. Доклады по итогам работы.

#### **10.4. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке**

##### *Лекции*

Общая и вспомогательная подготовка как основное средство этапа начальной подготовки. Увеличение объема вспомогательной подготовки и специальной как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Увеличение доли специальной и уменьшение доли общей подготовки как характеристика этапа специализированной базовой подготовки. Специальная подготовка как основное содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Высокая доля специальной подготовки как характеристика этапа сохранения достижений. Индивидуализация различных параметров подготовки.

##### *Практические занятия*

Длительность этапов подготовки. Характеристика процесса индивидуализации спортивного совершенствования на различных этапах подготовки. Типовое и индивидуальное в работе со спортсменом на различных этапах подготовки.

Типовое и индивидуальное в технике, тактике, физической, психологической и интегральной подготовке на различных этапах подготовки.

Характеристика конкурентной среды в подготовке отдельных спортсменов и различных команд.

Использование средств стимуляции и восстановления работоспособности. Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение литературы, относящейся к многолетней подготовке спортсмена в ударных единоборствах. Беседы и интервью с тренерами и спортсменами. Отчет по результатам проделанной работы.

## **11. Управление и контроль в спортивной тренировке**

### **11.1. Основы управления и контроля**

#### *Лекции*

Этапное состояние спортсмена. Текущее, оперативное. Изменяющиеся возможности спортсмена и его состояния под влиянием тренировочных воздействий как основа управления процессом спортивной тренировки.

Направленность тренировочного процесса на формирование структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность. Количественное выражение структуры тренированности и соревновательной деятельности как определяющая эффективности управления спортивной тренировкой.

Модель тренированности и соревновательной деятельности.

#### *Практические занятия*

Этапный, текущий, оперативный контроль как фактор управления подготовкой спортсмена. Содержание и частота обследований. Принятие и реализация решений на основе различных видов контроля.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение теоретических сведений и опыта практической работы специалистов различного профиля (медико-биологический, психологический, педагогический) как условия эффективной подготовки сборных команд и отдельных спортсменов.

### **11.2. Моделирование в спортивной тренировке**

#### *Лекции*

Группы моделей, применяемых в спортивной подготовке. Количественная и описательная модели. Показатели активности, эффективности соревновательной деятельности как модельные характеристики спортсменов определенного уровня достижений.

Подходы к разработке количественных показателей соревновательной деятельности.

### *Практические занятия*

Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.

Морфо-функциональные модели.

Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Модели продолжительности и динамики становления необходимого уровня спортивного мастерства.

Модели структурных образований тренировочного процесса.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение вопросов, касающихся роли моделирования в подготовке отдельных спортсменов и сборных команд в целом. Варианты принятия решений по результатам сравнения должных и фактических показателей возможностей спортсмена.

Диагностика и тактика принятия решений в подготовке спортсменов высокой квалификации.

## **12. Научно-исследовательская работа и УИРС**

### **12.1. Научные исследования в боксе высших достижений**

#### *Лекции*

Проблематика научных исследований в любительском и профессиональном боксе. Проблемы технической, тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. Проблемы, связанные с построением и реализацией планов подготовки.

Правила соревнований и их судейства как научная проблема.

Изучение тенденций развития современного бокса и участие в их создании. Средства, методы и методики проведения научных исследований. Связь теории и практики.

### *Практические занятия*

Консультирование по вопросам планирования и реализации планов подготовки.

Работа комплексных научных групп и отдельных специалистов в сборных командах или индивидуально с конкретным спортсменом.

Тестирование и оценка физических и психических возможностей спортсмена как составляющая научных исследований в области теории и методики бокса.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение опыта и результатов научной работы в области теории и методики бокса.

### **12.2. Структура ВКР, ее оформление**

#### *Лекции*

Основные требования к выполнению ВКР. Объем работы. Структура ВКР. Введение. Литературный обзор. Цель, задачи, методы исследования, его организация. Результаты исследования и их обсуждение. Выводы и практические рекомендации. Требования к оформлению списка литературы. Приложение.

#### *Практические занятия*

Актуальность работы. Цель работы. Гипотеза исследования. Теоретическая и практическая значимость. Методологическая основа. Положения, выносимые на защиту. Построение литературного обзора. Интерпретация результатов исследования. Примеры постановки задач исследования и их решение.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение выпускных квалификационных работ выпускников кафедры ТиМ бокса и бокса.

### **13. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки**

#### **13.1. Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование.**

##### **Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура**

### *Лекции*

Гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований. Спортивный инвентарь. Его параметры и требования к его состоянию и устройству. Оборудование зала. Снаряды, тренажеры. Диагностическая аппаратура. Кик-тест. Диагностика психических функций боксера.

### *Практические занятия*

Залы для проведения специальных тренировок и тренировок по ОФП. Залы для проведения соревнований. Оборудование зала. Ведущие фирмы в экипировке и обеспечении тренировочного процесса. Место тренажеров в современном тренировочном процессе.

### *Самостоятельная работа*

Ознакомление с оборудованием зала для занятий боксом в ведущих клубах города. Ознакомление с основными местами проведения соревнований по боксу.

## **13.2. Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов**

### *Лекции*

Методические приемы, отражающие методику рационального построения спортивной тренировки, как основание системы восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Организация восстановительных мероприятий.

### *Практические занятия*

Нагрузка и восстановление как взаимосвязанные стороны тренировочного процесса. Приемы обеспечения рационального сочетания тренировочных нагрузок и пауз отдыха: вариации пауз отдыха между отдельными упражнениями, между отдельными тренировочными занятиями, между микроциклами, мезоциклами, соревнованиями; волнообразность нагрузок в рамках различных циклов тренировки; сочетание упражнений,

активного и пассивного отдыха, занятий, проводимых в разных условиях (среднегорье, жаркая, холодная погода); переключение с одного вида упражнений на другие, рациональный режим дня.

Использование психологических средств с целью создания благоприятного эмоционального фона для тренировок и соревнований.

#### *Самостоятельная работа*

Ознакомление с практикой использования средств восстановления сборных команд и отдельных спортсменов. Отчет по результатам проделанной работы.

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

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

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

#### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ (1 КУРС)**

1. Роль и место бокса в отечественной системе физического воспитания.
2. Стилиевые особенности и формирование индивидуально-типовой манеры ведения боя у боксеров высокой квалификации.
3. Характер и система проведения соревнований.
4. Общие основы техники бокса и технической подготовки боксера.
5. Методика научно-исследовательской работы студентов (УИРС и НИРС).
6. Права и обязанности участника соревнований.
7. Общие основы тактики и тактической подготовки боксера.
8. Особенности ведения боя на дальней дистанции.
9. Состав судейской комиссии.
10. Общие основы подготовки боксера.
11. Воспитательное воздействие бокса на формирование личности спортсмена.



12. Главный судья, его права и обязанности.
13. Основные средства и методы тренировки боксера.
14. Общие основы психической подготовки боксера.
15. Права и обязанности бокового судьи.
16. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии» боксера.
17. Назначение боксерских снарядов, тренажеров и оборудования.
18. Права и обязанности рефери.
19. Левша в боксе, общая характеристика.
20. Особенности ведения боя на средней дистанции.
21. Команды и жесты рефери.
22. Управление развитием бокса в России. Общая характеристика Федерации бокса России, ее задачи, структура и организация работы.
23. Методические приемы и средства снятия у боксера послесоревновательного возбуждения после окончания боя.
24. Правила заполнения судейской записки.
25. Особенности ведения боя на ближней дистанции.
26. Правила соревнований по боксу, их эволюция и влияние на технику и тактику бокса.
27. Международные связи Федерации бокса России. АИБА, ЕАБА, их структуры и задачи.
28. Порядок взвешивания и жеребьевки участников.
29. Ведущие психические качества и свойства боксера и методы их воспитания.
30. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя боксера.
31. Возрастное и разрядное деление участников соревнований.
32. Боевая стойка и ее назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.
33. Психическая подготовка к тренировке и состязаниям. Настройка на бой.
34. Весовые категории в различных возрастных группах.

35. Передвижения боксера. Основные требования, предъявляемые к передвижениям. Виды передвижений.
36. Тренировочный урок и его структура.
37. История развития призового и профессионального бокса в Англии и США.
38. Общие основы силы боксера. Виды силовых проявлений в боксе.
39. История развития кулачных боев в России.
40. Общие основы быстроты боксера.
41. Общие основы выносливости боксера.
42. История развития бокса в России.
43. Общие основы понятия тренированности и спортивной формы боксера, ее критерии.
44. Общие основы координационных способностей (ловкости) боксера.
45. Положение о соревнованиях.
46. Саморегуляция психических состояний. Умение настраиваться на бой, умение перестраиваться в зависимости от обстановки.
47. Общие основы скоростно-силовой физической подготовки боксера.
48. Классификация защит боксера, выполненных с помощью рук.
49. Медицинские противопоказания к занятиям боксом.
50. Общие основы понятия гибкости боксера.
51. Тактика ведения боя: планирование, разведка, реализация.
52. Общая характеристика и содержание группового занятия по овладению и совершенствованию технико-тактического мастерства боксера.
53. Общая характеристика и содержание учебно-тренировочного индивидуализированного занятия по совершенствованию техники и тактики боксера.
54. Техника боевых действий на дальней дистанции.
55. Тактика ведения боя против боксера–силовика.
56. Техника боевых действий на средней дистанции.
57. Техника боевых действий на ближней дистанции.

58.Методы и варианты регулирования массы тела и ее влияние на состояние боксера.

59.Классификация, систематика, терминология бокса.

60.Основы профилактики травматизма в боксе (педагогические, медицинские и др. аспекты).

## **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 2 КУРС**

- 1.Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении боксера-новичка.
- 2.Тактика ведения оборонительного боя.
- 3.Особенности правил соревнований у юношей.
- 4.Документация секции бокса.
- 5.Тактика ведения наступательного боя.
- 6.Значение корригирующих упражнений при работе с боксерами–юношами.
- 7.Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
- 8.Основы обучения тактическим действиям боксера–новичка.
- 9.Особенности фронтального, группового и индивидуального методов обучения технике приемов у начинающих боксеров.
- 10.Характер присуждения победы в боксе.
- 11.Методика проведения занятий по специальной физической подготовке боксера–новичка.
- 12.Технико-тактическая подготовка боксера–новичка: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.
- 13.Провести жеребьевку на 26 участников соревнований.
- 14.Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего боксера.
- 15.Особенности планирования и проведения эксперимента.
- 16.Методы обучения технике передвижений боксера–новичка.

17. Охарактеризовать использование словесного, наглядного и практического методов в разные периоды подготовки боксера–новичка.
18. Обязанности врача, секретаря, судьи-хронометриста, судьи при участниках, судьи-информатора при проведении соревнований.
19. Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке боксера–новичка к соревновательному бою.
20. Методы, регистрирующие специальную работоспособность в боксе.
21. Методы обучения технике защитных действий боксера–новичка.
22. Методы регистрации скоростно-силовых показателей в боксе.
23. Состав судейской коллегии по боксу.
24. Учет возрастных, анатомо-морфологических и психологических особенностей при обучении боксера–новичка.
25. Методы регистрации силовых показателей в боксе.
26. Участники соревнований по боксу. Возрастное, разрядное деление. Весовые категории.
27. Основные требования, предъявляемые к уроку при обучении боксера–новичка.
28. Методы регистрации скоростных качеств в боксе.
29. Роль тренера как личности в воспитании юных боксеров.
30. Боксер–левша: анатомо-физиологические особенности; методика обучения; основные тактические установки при обучении.
31. Задачи, значение, характер и способы проведения соревнований по боксу.
32. Написать конспект урока по обучению технике нанесения левого прямого в голову и защит от него (на месте и в движении).
33. Этап начального разучивания двигательного навыка.
34. Характеристика техники боя на средней дистанции.
35. Педагогический эксперимент как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.
36. Этап углубленного разучивания двигательного навыка.

37. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу.
38. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы в секции бокса.
39. Педагогические наблюдения как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.
40. Использование дидактического принципа сознательности и активности при обучении боксера–новичка.
41. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».
42. Использование дидактического принципа наглядности при обучении боксера–новичка.
43. Материальные условия занятий боксом.
44. Использование дидактического принципа систематичности и последовательности при обучении боксера–новичка.
45. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование однотипных ударов в бою на средней дистанции».
46. Использование дидактического принципа доступности и индивидуализации при обучении боксера–новичка.
47. Этап закрепления и совершенствования навыков.
48. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.
49. Особенности воспитательной работы с боксерами–новичками.
50. Организационно-методические основы набора в секцию бокса.
51. Наиболее распространенные технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.
52. Требования, предъявляемые к документации на участие в соревнованиях по боксу.
53. Профилактика травматизма у боксеров–новичков.
54. Роль мандатной комиссии в организации и проведении соревнований.
55. Общие основы гигиены боксеров–новичков.

56.Совершенствование вестибулярной устойчивости: чередование акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.) с ударными и защитными действиями.

57.Воспитывающая роль соревнований по боксу.

58.Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

59.Роль коллектива в формировании нравственных, патриотических и эстетических черт характера и норм у начинающих боксеров.

60.Типичные ошибки, допускаемые боксером-новичком при овладении техникой бокса, и способы их устранения.

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 3 КУРС**

1.Методические особенности подготовки боксеров–юношей и juniоров.

2.Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом.

3.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»

4.Факторы, дополняющие тренировку.

5.Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.

6.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

7.Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

8.Ведущие спортооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу.

9.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

10.Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

11. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

13. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

14. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксеров–юношей и juniоров.

15. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

16. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

17. Техническое оборудование мест соревнований по боксу.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

19. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке боксеров–юношей и juniоров.

20. Планирование и организация соревнований по боксу.

21. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

22. Методические особенности тренировки силы у боксеров–юношей и juniоров.

23. Проведение соревнований по боксу.

24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

25. Методические особенности тренировки быстроты у боксеров–юношей и juniоров.

26. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

27. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

28. Некоторые методические особенности тренировки выносливости у боксеров–юношей и юниоров.

29. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера–левши».

31. Некоторые методические особенности тренировки ловкости и вестибулярной устойчивости у боксеров–юношей и юниоров.

32. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

33. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

34. Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у боксеров–юношей и юниоров.

35. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции».

37. Роль и значение подготовки боксеров–юношей и юниоров.

38. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу.

39. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, обладающего сильным ударом».



40.Методика проведения учебно-тренировочного занятия на местности по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров–юношей и юниоров.

41.Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по боксу.

42.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

43.Методика проведения учебно-тренировочного занятия в зале по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров–юношей и юниоров.

44.Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу.

45.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего боксера».

46.Интеллектуальная подготовка боксеров–юношей и юниоров.

47.Система отбора и моделирование спортивной деятельности в боксе.

48.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

49.Особенности ведения учебно-тренировочной работы в различных звеньях системы спортивной подготовки: в детско-юношеских спортивных школах, коллективах физической культуры, опорных пунктах олимпийской подготовки, вузах, техникумах и др.

50.Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров–юношей и юниоров.

51.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

52.Особенности тренировочных нагрузок для боксеров–юношей и юниоров.

- 53.Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
- 54.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».
- 55.Тренер как педагог и воспитатель.
- 56.Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
- 57.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».
- 58.Личные качества тренера.
- 59.Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.
- 60.Назвать и проанализировать наиболее значительные состязания по боксу в текущем году.
- 61.Учет и контроль спортивных нагрузок у боксеров–юношей и juniоров.
- 62.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров–юношей и juniоров в спортивном зале».
- 63.Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в боксе.
- 64.Особенности ведения воспитательной работы с боксерами–юношами и juniорами.
- 65.Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера–юноши и juniора.

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 4 КУРС**

- 1.Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом
- 2.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»
- 3.Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.

4. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

5. Ведущие спортооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу

6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

7. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

8. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

9. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксеров–юношей и юниоров.

10. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

11. Техническое оборудование мест соревнований по боксу

12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

13. Планирование и организация соревнований по боксу

14. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

15. Проведение соревнований по боксу

16. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

17. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

19. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

20. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера–левши».

21. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

22. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

23. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции».

25. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу

26. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, обладающего сильным ударом».

27. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по боксу.

28. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

29. Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу

30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего боксера».

31. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в боксе

32. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

33. Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров–юношей и юниоров.

34. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

35. Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».

37. Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.

38. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

39. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

40.2. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в ближнем бою».

41. Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.

42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции»

43. Особенности тренировки силы у боксера–юноши и юниора.

44. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование выносливости интервальным методом».

45. Особенности тренировки быстроты у боксеров–юношей и юниоров.

46. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

47. Особенности тренировки выносливости у боксеров–юношей и юниоров.

48. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров–юношей и юниоров в спортивном зале».

49. Особенности ведения воспитательной работы с боксерами–юношами и юниорами.

50. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование скоростно-силовых качеств боксеров–юношей и юниоров методом «круговой тренировки».

51. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера–юноши и юниора.

52. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров–юношей и юниоров».

53. Методические особенности подготовки боксеров–юношей и юниоров.

54. Факторы, дополняющие тренировку.

55. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров–юношей и юниоров.

56. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров–юношей и юниоров.

57. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и юниоров.

58. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и юниоров.

59. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке боксеров–юношей и юниоров.

60. Методические особенности тренировки силы у боксеров–юношей и юниоров.

## **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 5 КУРС**

1. История бокса и перспективы развития.

2. Классификация, систематика и терминология бокса

3. Техника выполнения ударных действий в боксе

4. Методика построения занятий в боксе

5. Техника выполнения защитных действий в боксе

- 6.Методика построения микроциклов в боксе
  - 7.Техника передвижений в боксе
  - 8.Методика построения мезоциклов в боксе
  - 9.Оценка соревновательной деятельности в боксе
  - 10.Методика построения макроциклов в боксе
  - 11.Техническая подготовка боксера
  - 12.Правила любительских соревнований в боксе
  - 13.Индивидуальная манера ведения боя в боксе. Факторы ее определяющие
  - 14.Специализированные сооружения для занятий и соревнований по боксу
  - 15.Силовая и искусная манера ведения боя. Их характеристика.
  - 16.Правила проведения соревнований в профессиональном боксе
  - 17.Общая физическая подготовка в боксе
  - 18.Права и обязанности главного судьи соревнований по боксу
  - 19.Специальная физическая подготовка в боксе
  - 20.Секретарь соревнований, рефери, боевые судьи, судьи при участниках, права и обязанности.
  - 21.Быстрота боксера, ее совершенствование.
  - 22.Структура предсоревновательной подготовки боксеров высокой квалификации
  - 23.Ловкость боксера, ее совершенствование
  - 24.Роль и функции соревнований в боксе
  - 25.Сила боксера, ее совершенствование
  - 26.Возрастные и квалификационные группы в боксе
  - 27.Система спортивных соревнований в боксе
  - 28.Атакующая и контратакующая манера ведения боя. Их характеристика.
- Направления индивидуализации подготовки
- 29.Общая и специальная выносливость боксера, ее совершенствование
  - 30.Темповая, игровая, индивидуальная манера ведения боя. Их характеристика. Направления индивидуализации подготовки.

- 31.Общая и специальная психологическая подготовка в боксе
- 32.Оборудование зала и инвентарь для занятий боксом боксом
- 33.Волевые качества боксера. Их развитие.
- 34.Тактика боя боксеров нокаутеров и левшей. Индивидуализация их подготовки.
- 35.Типичные травмы в боксе. Противопоказания для занятий боксом
- 36.Подготовительные, наступательные, оборонительные действия в боксе
- 37.Характеристика нагрузок по величине и направленности в боксе
- 38.Тактическая подготовка в боксе. Средства и методы.
- 39.Совершенствование гибкости в боксе. Средства и методы.
- 40.Регуляция эмоциональных состояний в боксе.
- 41.Организация и материальное обеспечение соревнований по боксу
- 42.Совершенствование координационных способностей в боксе
- 43.Структура многолетней подготовки в боксе
- 44.Специализированные психические восприятия в боксе (чувство времени, дистанции и т.д.)
- 45.Совершенствование передвижений в боксе
- 46.Оперативный контроль в боксе
- 47.Текущий контроль в боксе
- 48.Совершенствование атакующих действий в боксе
- 49.Этапный контроль в боксе
- 50.Совершенствование контратакующих действий в боксе
- 51.Педагогическое тестирование в боксе
- 52.Руководство международным боксом
- 53.Психологическое тестирование в боксе
- 54.Совершенствование защитных действий в боксе
- 55.Руководство российским боксом
- 56.Совершенствование подготовительных действий в боксе
- 57.Врачебный контроль в боксе
- 58.Оценка технической и тактической подготовленности в боксе



59. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной тренировки боксеров

60. Руководство международным профессиональным боксом Правила составления рейтингов. Чемпионские бои.

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

### а) Основная литература:

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А. Санников. М.: ФиС, 2013. – 230 с.

2. Арцишевский В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Феникс, 2012. – 210 с.

3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с.

4. Денисов Б. Техника – основа мастерства в боксе / Б. Денисов. – М.: ФиС, 2012. – 265 с.

5. Иванов, А. Н. Кикбоксинг / А. Н. Иванов. – Киев: Перун, 2000.

6. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. – М.: «Академический проект», 2006. – 288 с.

7. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: ФиС, 2009. – 272 с.

8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 512 с.

9. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2011. – 528 с.

10. Щитов В. Бокс: Техника боя / В. Щитов. – М.: Фаир, 2008. – 464 с.

### б) дополнительная литература:

1. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
6. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
7. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
8. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
9. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «Фияр», 1998.
10. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.
11. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

19. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.ru>

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

1) Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть

Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (насто́льная или интернет-версия).

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

3) Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»

б) мячи.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (бокс)* для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.00 – *Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Введение в специальность»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Реферат на тему «Классификация, систематика и терминология бокса»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Реферат на тему: «Техника бокса»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Реферат на тему: «Тактика бокса».</i>	<i>16неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Бокс в отечественной системе физического воспитания»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа по теме: «Техника, тактика бокса»</i>	<i>18 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачет</b>		<i>20</i>
<b>2 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Психические качества боксера</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
2	<i>Подготовка конспекта занятия (1) Структура тренировочного занятия</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
3	<i>Подготовка конспекта занятия (2) Типы и организация занятий</i>	<i>28</i>	<i>10</i>
4	<i>Составление сценария варианта спортивно-массового мероприятия</i>	<i>34</i>	<i>10</i>
5	<i>Оценка самостоятельно проведенного тестирования</i>	<i>39</i>	<i>10</i>

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

6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа «Физические и психические качества боксера»	10
	Контрольная работа «Организация и проведение соревнований».	10
	Контрольная работа по разделу (модулю) «Правила соревнований»	10
	<i>Выступление на семинаре «Психические качества боксера»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	10
4	<i>Написание реферата по тем, пропущенной студентом</i>	10
5	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом</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), завершающимся зачетом**

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 2 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>			
1	<i>Написание реферата по теме «Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах»</i>	5	10
2	<i>Контрольная работа по разделу «Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка»</i>	14	10
3	<i>Опрос по теме: «Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков»</i>	10	10
4	<i>Опрос по теме: «Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей»</i>	24	10
5	<i>Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп»</i>	8	10
6	<i>Анализ видеоматериалов. Демонстрация (оценка) по теме: Особенности методики обучения технике и тактике бокса</i>	21	10
7	<i>Просмотр и анализ видеоматериалов, опрос по теме: Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах</i>	23	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>4 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»</i>	32	5
2	<i>Опрос по теме: «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы</i>	33	5

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

	профессионального бокса»		
3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для боксеров-юношей»)	35	10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу»	36	15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе»	37	5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в боксе	39	10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в боксе	40	10
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен:</b>		<b>30</b>
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация работы секции бокса»</i>	10
2	<i>Контрольная работа по теме «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»</i>	10
3	<i>Контрольная работа по теме «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»</i>	10
4	<i>Выступление на семинаре</i>	10
5	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	10
6	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом)</i>	10
7	<i>Написание реферата по теме, пропущенной студентом</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>5 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров»	4	15
2	Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»	8	15
3	Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров»	10	15
4	Выступление на семинаре «Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров»	13	15
5	Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров»	15	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>6 семестр</b>			
1	Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»		5
2	Опрос по теме: «Секундирование в боксе»		5
3	Опрос по теме: «Основы профилактики травм в боксе»		5
4	Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»		15
5	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП		10
6	Анализ и оценка действий в качестве рефери		10
7	Тест по теме: Совершенствование навыков и умений		10

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

	<i>тестирования</i>		
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу, пропущенному студентом</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Система спортивной тренировки юношей и юниоров»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Научно-исследовательская работа»</i>	15

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

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

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 4 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>7 семестр</b>			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направление ее совершенствования»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация в спортивной тренировке»</i>	8	5
	<i>Выступление на семинаре «Методика технической подготовки»</i>	13	5
	<i>Опрос по теме: Структура тактической подготовленности»</i>	12	5
	<i>Письменный обзор по результатам самостоятельного изучения по теме: Совершенствование тактической подготовленности</i>	15	15
	<i>Опрос по разделу: «Физическая подготовка»</i>	16	5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>	9	5
7	<i>Написание реферата по теме «Структура и совершенствование психических возможностей»</i>	18	15
10	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>8 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Виды и структура микроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле»</i>	24	5

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

2	Опрос по теме: «Структура многолетней подготовки»	26	5
3	Реферат по теме: «Направления интенсификации тренировочного процесса»	27	15
4	Контрольная работа: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»	29	15
5	Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Методика построения занятий»	23	10
6	Оценка анализа дневников спортсменов по теме: «Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла»	25	5
7	Оценка анализа дневников ведущих спортсменов «Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке»	28	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»	5
2	Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»	5
3	Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом	10
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия	5
6	Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

**IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Введение в специальность»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Реферат на тему «Классификация, систематика и терминология бокса»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Реферат на тему: «Техника бокса»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Реферат на тему: «Тактика бокса».</i>	<i>16 неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Бокс в отечественной системе физического воспитания»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>

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

6	Контрольная работа по теме: «Техника, тактика бокса»	18 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачет</b>		20
<b>2 семестр</b>			
1	Опрос по теме: «Психические качества боксера	26	15
2	Подготовка конспекта занятия (1) Структура тренировочного занятия	26	15
3	Подготовка конспекта занятия (2) Типы и организация занятий	28	10
4	Составление сценария варианта спортивно-массового мероприятия	34	10
5	Оценка самостоятельно проведенного тестирования	39	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа «Физические и психические качества боксера»	10
	Контрольная работа «Организация и проведение соревнований.	10
	Контрольная работа по разделу (модулю) «Правила соревнований»	10
	<i>Выступление на семинаре «Психические качества боксера»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	10
4	<i>Написание реферата по тем, пропущенной студентом</i>	10
5	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом</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), завершающимся зачетом**

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

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 2 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

**V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>			
1	<i>Написание реферата по теме «Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах»</i>	5	10
2	<i>Контрольная работа по разделу «Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка»</i>	14	10
3	<i>Опрос по теме: «Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков»</i>	10	10
4	<i>Опрос по теме: «Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей»</i>	24	10
5	<i>Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных</i>	8	10

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



	возрастных групп»		
6	Анализ видеоматериалов. Демонстрация (оценка) по теме: Особенности методики обучения технике и тактике бокса	21	10
7	Просмотр и анализ видеоматериалов, опрос по теме: Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах	23	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Опрос по теме: «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»	32	5
2	Опрос по теме: «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»	33	5
3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для боксеров-юношей»)	35	10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу»	36	15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе»	37	5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в боксе	39	10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в боксе	40	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен:</b>		<b>30</b>
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Организация работы секции бокса»	10
2	Контрольная работа по теме «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»	10
3	Контрольная работа по теме «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»	10
4	Выступление на семинаре	10
5	Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом	10
6	Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом)	10
7	Написание реферата по теме, пропущенной студентом	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>5 семестр</b>			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	4	15
2	<i>Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»</i>	7	15
3	<i>Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	11	15
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	13	15
5	<i>Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	15	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>6 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»</i>	22	5
2	<i>Опрос по теме: «Секундирование в боксе»</i>	24	5
3	<i>Опрос по теме: «Основы профилактики травм в боксе»</i>	29	5
4	<i>Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»</i>	30	15
5	<i>Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП</i>	32	10
6	<i>Анализ и оценка действий в качестве рефери</i>	34	10
7	<i>Тест по теме: Совершенствование навыков и умений</i>	36	10

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

	<i>тестирования</i>		
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу, пропущенному студентом</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Система спортивной тренировки юношей и юниоров»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Научно-исследовательская работа»</i>	15

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

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

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 4 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### 2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>7 семестр</b>			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направление ее совершенствования»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация в спортивной тренировке»</i>	8	5
	<i>Выступление на семинаре «Методика технической подготовки»</i>	13	5
	<i>Опрос по теме: Структура тактической подготовленности»</i>	12	5
	<i>Письменный обзор по результатам самостоятельного изучения по теме: Совершенствование тактической подготовленности</i>	15	15
	<i>Опрос по разделу: «Физическая подготовка»</i>	16	5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>	9	5
7	<i>Написание реферата по теме «Структура и совершенствование психических возможностей»</i>	18	15
10	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>8 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Виды и структура микроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле»</i>	24	5

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

2	<i>Опрос по теме: «Структура многолетней подготовки»</i>	26	5
3	<i>Реферат по теме: «Направления интенсификации тренировочного процесса»</i>	27	15
4	<i>Контрольная работа: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»</i>	29	15
5	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Методика построения занятий»</i>	23	10
6	<i>Оценка анализа дневников спортсменов по теме: «Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла»</i>	25	5
7	<i>Оценка анализа дневников ведущих спортсменов «Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке»</i>	28	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»</i>	5
2	<i>Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»</i>	15

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 5 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения*

### 3. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
<b>9 семестр</b>			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования»</i>		15
2	<i>Выступление на семинаре «Методика построения занятий»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие»</i>		10
4	<i>Опрос по теме: «Тренировка на различных этапах многолетней подготовки»</i>		5
5	<i>Опрос по разделу: «Методика построения тренировочного процесса в макроциклах»</i>		5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>		10
7	<i>Контрольная работа по теме «Структура многолетней подготовки»</i>		15
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>10 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Основы управления и контроля»</i>		5
2	<i>Опрос по теме: «Моделирование в спортивной тренировке»</i>		5
3	<i>Реферат по теме: «Управление и контроль в спортивной тренировке»</i>		15
4	<i>Контрольная работа: «Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в</i>		15



	<i>системе спортивной тренировки»</i>		
5	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Научные исследования в боксе высших достижений»</i>		10
6	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»</i>		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
8	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»</i>	5
2	<i>Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»</i>	15

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт Физической культуры и спорта**

**Кафедра Теории и методика бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**

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

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора – 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

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

**2. Цель освоения дисциплины (модуля): «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»:**

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3		6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в боксе.</li> </ul>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в боксе с учетом особенностей занимающихся и требований</li> </ul>	4		4

	стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в боксе с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	4		4
	<i>Знать:</i> состав средств и методов бокса при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы бокса для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами бокса; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5		5
ОПК-6				
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и боксу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1, 2		1, 2
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	8		9
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8		9
ОПК-8				
	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	2		2
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	4		4
	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	6		6
ОПК-11				

ПК-8	<p><b>Знать:</b> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в боксе;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>	2		2
	<p><b>Уметь:</b> - использовать на занятиях боксом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в боксе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями тренировки в боксе;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>			
ПК-9	<p><b>Знать:</b> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям боксом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	2		2
	<p><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</p>	6		7
	<p><b>Владеть:</b> - умением формировать мотивацию к занятиям боксом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			
ПК-10	<p><b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в боксе;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</li> </ul>	2		2
	<p><b>Уметь:</b> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 боксе</li> </ul>	4		4
	<p><b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в боксе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>			
ПК-11	<p><b>Знать:</b> - федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, примерные программы подготовки по боксу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> </ul>	6		7

	<ul style="list-style-type: none"> <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>			
	<p><i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки)</li> </ul>	6		7
	<p><i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в боксе;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их 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>	8		9
<i>ПК-13</i>	<p><i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в боксе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в боксе</li> </ul>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями бокса демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности</li> </ul>	4		4
<i>ПК-14</i>	<p><i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями бокса владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство</li> </ul>			
<i>ПК-15</i>	<p><i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	4		4

	<p><i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</p>	6		7
	<p><i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>			
	<p><i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.</p>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</p>	8		8
	<p><i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</p>	8		8
<i>ПК-26</i>				
	<p><i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов</p>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</p>	4		5
	<p><i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</p>	4		5
<i>ПК-28</i>				



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности</li> </ul>			
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных	2		2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся	2		2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	4		5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 40 зачетных единиц, 1440 академических часов.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Первый год обучения</b>							
<b>1.</b>	<b>Основы теории бокса</b>	<b>I</b>					
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	10	15		
1.2	Бокс в отечественной системе физического воспитания		2	14	15		
1.3	Классификация, систематика и терминология бокса		2	10	15		

<b>2</b>	<b>Техника, тактика бокса.</b>						
2.1	Техника бокса		2	14	10		
2.2.	Тактика бокса		2	16	30		
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
<b>3.</b>	<b>Физические и психические качества боксера</b>	<b>II</b>					
3.1	Физические качества боксера		4	14	15		
3.2.	Психические качества боксера		4	14	20		
<b>4.</b>	<b>Методика построения занятий в боксе (общие основы)</b>						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		4	10	30		
4.2.	Типы и организация занятий		4	10	30		
<b>5.</b>	<b>Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.</b>						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		4	12	30		
5.2.	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		4	10	20		
<b>6</b>	<b>Научно- и учебно-исследовательская работа студентов</b>						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	20		
		<b>270</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого:</b>		<b>414</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>Второй год обучения</b>							
<b>1.</b>	<b>Предпосылки рационального построения процесса обучения</b>	<b>III</b>					
<b>1.1.</b>	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		2	10	10		

1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	12		
1.3.	Материальные условия занятий боксом		2	8	8		
2.	<b>Теория и методика обучения</b>						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		2	10	10		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		4	8	8		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса		2	8	8		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	10		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		2	10	13		
	Всего:	<b>171</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
3.	<b>Организационные формы занятий боксом</b>	<b>IV</b>					
3.1.	Организация работы секции бокса		2	10	10		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		2	8	10		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		2	8	10		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		2	8	8		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу		2	10	8		
4.	<b>Научно-исследовательская</b>						

	<b>работа и УИРС</b>						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе		2	8	10		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			10	10		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		2	10	10		
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Третий год обучения</b>							
1.	<b>Теория и методика тренировки боксеров-юношей и юниоров</b>	<b>V</b>					
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		4	14	12		
2.	<b>Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров</b>						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		2	10	10		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		4	14	16		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		4	12	12		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров		2	10	10		
3.	<b>Система спортивной тренировки юношей и юниоров</b>						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		2	12	12		
		<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
		<b>VI</b>					
4.	Педагогическое мастерство тренера		2	6	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		2	8	10		

4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий			8	9		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях		4	6	8		
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий			8	10		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			8	6		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			8	4		
4.7.	Секундирование в боксе		4	4	6		
4.8.	Судейство соревнований		2	4	6		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	4	4		
5.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа		2	4	6		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	4		
Всего		<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Экзамен
<b>Итого:</b>		<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>							
		<b>VII</b>					
1.	<b>Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования</b>						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных		2	6	8		

	соревнований						
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		2	6	8		
2.	<b>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</b>						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		2	4	6		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		2	6	6		
3.	<b>Техническая подготовка</b>						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	6		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	6		
4.	<b>Тактическая подготовка</b>						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	6	5		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	6	5		
5.	<b>Физическая подготовка</b>						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	6	5		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	6	5		
6.	<b>Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов</b>						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		2	4	5		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	4	4		
	<b>Всего:</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
		<b>VIII</b>					
7	<b>Интегральная подготовка</b>						

7.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			6	6		
8.	<b>Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих</b>						
8.1.	Методика построения занятий		2	6	7		
8.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		1	4	6		
9.	<b>Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>						
9.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	4	6		
9.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла		1	4	6		
10.	<b>Структура многолетней подготовки</b>						
10.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	4	6		
10.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки		1	4	4		
10.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера		2	4	4		
10.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке		1	4	4		
11.	<b>Управление и контроль в спортивной тренировке</b>						
11.1.	Основы управления и контроля		1	4	4		
11.2.	Моделирование в		2	4	4		

	спортивной тренировке						
12.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
12.1.	Научные исследования в боксе высших достижений		1	6	6		
12.2.	Структура ВКР, ее оформление		1	6	6		
13.	<b>Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки</b>						
13.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		1	6	6		с
13.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов		2	6	6		
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Экзамен
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Первый год обучения</b>							
<b>1 семестр</b>							
1	<b>Раздел 1. Основы теории бокса</b>						



1.1.	Введение в специальность Компетенции			2	36		
1.2.	Бокс в отечественной системе физического воспитания			2	36		
1.3.	Классификация, систематика и терминология бокса		2	2	37		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техника, тактика бокса. Физические и психические качества боксера</b>						
2.1.	Техника бокса			1	36		
2.2.	Тактика бокса			1	38		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>193</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>183</b>		<b>Зачет</b>
<b>2 семестр</b>							
	Тактика бокса			2			
3	<b>Раздел 3. Физические и психические качества боксера</b>						
3.1.	Физические качества боксера			2	20		
3.2.	Психические качества боксера		2	2	20		
4	<b>Раздел 4. Соревнования в боксе. Физкультурно- оздоровительная работа с населением.</b>						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	20		
4.2.	Бокс как средство физкультурно- оздоровительной работы с населением. Спортивно- массовые мероприятия		2	2	19		
5	<b>Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов</b>			4	19		
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>127</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>Второй год обучения</b>							
<b>3 семестр</b>							
1.	<b>Предпосылки рационального построения процесса обучения</b>						
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		1	1	18		
1.2.	Анатомо-физиологические		1	2	20		

	и психические особенности представителей различных возрастных групп						
1.3.	Материальные условия занятий боксом			1	18		
2.	<b>Теория и методика обучения</b>						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		0,5	2	16		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		0,5	2	18		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса			2	20		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		0,5	2	20		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		0,5	4	20		
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>170</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>							
3.	<b>Организационные формы занятий боксом</b>						
3.1.	Организация работы секции бокса			1	22		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		1	2	21		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		1	2	20		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей			2	20		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу			2	20		
4.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в			2	20		

	боксе						
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			2	20		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе			5	20		
	<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>190</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>Третий год обучения</b>							
<b>5 семестр</b>							
1.	<b>Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров</b>						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки			2	18		
2.	<b>Виды подготовки боксеров-юношей и juniоров</b>						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		1	2	14		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	14		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	14		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	14		
3.	<b>Система спортивной тренировки юношей и juniоров</b>						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				14		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	14		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		1	2	14		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	13		

	<b>Всего за 5 семестр:</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		<b>зачет</b>
<b>6 семестр</b>							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	13		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			2	14		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	12		
4.7.	Секундирование в боксе				8		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	10		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2		12		
5.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	12		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	19		
	<b>Всего:</b>	<b>127</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>							
<b>7 семестр</b>							
1.	<b>Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования</b>						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		0,5	2	29		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		0,5	2	29		
2.	<b>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</b>						

2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		0,5	2	23		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		0,5	2	22		
3.	<b>Техническая подготовка</b>						
3.1.	Структура технической подготовленности			4	22		
3.2.	Методика технической подготовки			2	30		
	<b>Всего за 7 семестр:</b>	<b>171</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		<b>зачет</b>
<b>8 семестр</b>							
4.	<b>Тактическая подготовка</b>						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	19		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	20		
5.	<b>Физическая подготовка</b>						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	20		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	18		
6.	<b>Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов</b>						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	22		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей			2	18		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	23		
	Структура ВКР, ее оформление			2	20		
	<b>Всего за 8 семестр</b>	<b>189</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>Пятый год обучения</b>							
<b>9 семестр</b>							
1	<b>Интегральная подготовка</b>						
1.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			2	20		
2.	<b>Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его</b>						

	<b>составляющих</b>						
2.1	Методика построения занятий		1	1	20		
2.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов			1	20		
3	<b>Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>						
3.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	1	20		
3.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла			1	18		
4.	<b>Структура многолетней подготовки</b>						
4.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	2	14		
4.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки			2	14		
4.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера		1	2	12		
4.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке			2	12		
	<b>Всего за 9 семестр</b>	<b>168</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		<b>зачет</b>
<b>10 семестр</b>							
5.	<b>Управление и контроль в спортивной тренировке</b>						
5.1.	Основы управления и контроля		1	2	21		
5.2.	Моделирование в спортивной тренировке			2	20		
6	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
6.1.	Научные исследования в боксе высших достижений		1	2	22		
6.2.	Структура ВКР, ее оформление			2	22		
7	<b>Дополнительные</b>						

	<b>(внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки</b>						
7.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		2	2	22		
7.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов			2	22		
7.3.	Апробация ВКР			12	26		
	<b>Всего за 10 семестр:</b>	<b>192</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	

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**

**«Б.1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (бадминтон, бильярд,  
настольный теннис)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная,  
заочная на базе ВПО*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук,  
профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ,  
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» является: изучение учебно-методического и практического материала по индивидуально-игровым видам спорта, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» владеющих теоретическими знаниями об избранном виде спорта научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях,

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП) базовой части Б1.Б.20**

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» 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: бадминтон, бильярд, настольный теннис» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» 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 «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование».

Учебная дисциплина базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи со следующими дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология спорта, биохимия, биомеханика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология физической культуры, педагогика физической культуры, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Данная дисциплина тесно взаимосвязана и способствует прохождению практик по получению первичных профессиональных умений и навыков и практик по получению профессиональных умений и опыта в профессиональной деятельности.

Освоение учебного материала студентами проходит в теоретических, методических, семинарских, практических, самостоятельных занятий и учебной практике. 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 избранным видом спорта, включая ветеранов и теннисистов-инвалидов. Отмечается важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе игровой и соревновательной деятельности в избранном виде спорта, 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.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП) Б1.Б.20

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	-заочная форма обучения, ВПО	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	3 4 5 6	4 5 6 7	4 5 6 7
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	3 4 5	4 5 6	4 5 6

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	6	7	7
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	3 4 5 6	4 5 6 7	4 5 6 7
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1 2 3 4	2 3 4 5	2 3 4 5
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	1 2 3 4	2 3 4 5	2 3 4 5
	<i>Владеть:</i> - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	1 2 3 4	2 3 4 5	2 3 4 5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по избранному виду спорта; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	1 2	2 3	2 3
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	1 2	2 3	2 3
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	1 2	2 3	2 3
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	5 6	6 7	6 7
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и	5 6	6 7	6 7

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	5 6	6 7	6 7
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>	1 2	2 3	2 3
	<p><i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности</li> </ul>	1 2	2 3	2 3
	<p><i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	1 2	2 3	2 3
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	3 4 5 6	4 5 6 7	4 5 6 7
	<p><i>Уметь:</i> - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>	3 4 5 6	4 5 6 7	4 5 6 7
	<p><i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	3 4 5 6	4 5 6 7	4 5 6 7
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном</li> </ul>	7 8	8 9	8 9

	<p>виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>	7 8	8 9	8 9
	<p><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.</p>	7 8	8 9	8 9
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	7 8	9 10	9 10
	<p><i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	7 8	9 10	9 10
	<p><i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	7 8	9 10	9 10
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием</li> </ul>	5 6 7 8	6 7 8 9	6 7 8 9

	спортсмена.			
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	5 6 7 8	6 7 8 9	6 7 8 9
	<i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	5 6 7 8		6 7 8 9
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	1-2 3-4 5-6	3-4 5-6	3-4 5-6
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	1-2 3-4 5-6	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	1-2 3-4 5-6	1-2 3-4 5-6 7-8	1-2 3-4 5-6 7-8
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	5 6 7 8	7 8 9 10	7 8 9 10
	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	5 6 7 8	7 8 9 10	7 8 9 10
	<i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы.	5 6 7 8	7 8 9 10	7 8 9 10
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> - санитарно-гигиенические нормы (СанПиН); - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	1 2 5 6 8	2 3 6 7 9	2 3 6 7 9
	<i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки,	1 2 5	2 3 6	2 3 6

	инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	6 8	7 9	7 9
	<i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки; - методами разработки отчетной документации; - навыками принятия управленческого решения.	1 2 5 6 8	2 3 6 7 9	2 3 6 7 9
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов.	1 2 3 4 5 6	2 3 5 6 7 8	2 3 5 6 7 8
	<i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	1 2 3 4 5 6	2 3 5 6 7 8	2 3 5 6 7 8
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.	1 2 3 4 5 6	2 3 5 6 7 8	2 3 5 6 7 8
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации	7 8	7 8	7 8



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

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»

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

Общая трудоемкость дисциплины на заочной форме обучения составляет **47 зачетных единиц**, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 188 часов и 1459 часов самостоятельная работа студентов

##### 4.1. Тематический план дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»

###### заочная форма обучение

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1, 3	4	8	100		
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1, 2	4	14	180		
3	Раздел 3. Стратегия, техника и	3,	4	22	210		

	тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	4					
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3, 4	4	26	200		
5	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5, 6	2	10	100		
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	1,2	4	10	110		
7	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	6 7	4	28	230		
8	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	8 9	4	22	190		
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	6, 9 10	2	16	139		
10	Экзамен					45	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	
			<b>1692</b>				

**4.2. Тематический план дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»  
заочная форма обучения на базе ВПО**

Общая трудоемкость дисциплины на заочной форме обучения на базе ВПО составляет **47 зачетных единиц**, 1692 часа, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 114 часа и 1542 часа самостоятельная работа студентов  
**заочная форма обучения на базе ВПО**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	<b>1, 3</b>	4	4	104		
<b>2</b>	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	<b>1, 2</b>	4	8	186		
<b>3</b>	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	<b>3, 4</b>	4	20	270		
<b>4</b>	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	<b>3, 4</b>	4	20	210		
<b>5</b>	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	<b>5, 6</b>	2	8	202		
<b>6</b>	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	<b>1,2</b>	4	6	116		
<b>7</b>	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	<b>6 7</b>	2	6	100		
<b>8</b>	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	<b>1 2</b>	2	6	206		
<b>9</b>	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	<b>7 8</b>	2	8	148		
<b>10</b>	<b>Экзамен</b>					<b>36</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов: 1692</b>			<b>28</b>	<b>86</b>	<b>1542</b>	<b>36</b>	

**4.3. Тематический план дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1, 3	8	22	20		
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1	12	40	50		
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1, 2, 3, 4	26	122	120		
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5, 6, 7	22	106	120		
5	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6, 7, 8	26	100	120		
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	3, 4	14	56	60		
7	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	2	10	40	30		
8	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного	2	10	40	78		

	тенниса						
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	6-8	12	50	90		
10	Экзамен					36	Экзамен
Итого часов:			140	576	688	36	Экзамен
Всего		1440			36		

**Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 курс</b>							
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		
1.1.	Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»	1	2	2	8		
1.2.	Основные направления профессиональной деятельности специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1	2	2	8		
<b>2</b>	<b>Раздел 2 История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>48</b>		
2.1	Индивидуально-игровые виды спорта в системе физического воспитания России	1	2	2	6		
2.2	История развития индивидуально-игровых видов спорта в СССР и России	1	2	4	10		

2.3	История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта в мире и Европе	1	2	8	8		
2.4	Современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта в России	1	2	4	8		
2.5	Настольный теннис и бадминтон в Олимпийских играх	1		4	10		
2.6.	Актуальные вопросы развития индивидуально-игровых видов спорта на современном этапе	1	2	2	6		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		
3.1	Объективные условия соревновательной деятельности в индивидуально-игровых видах спорта	1	2	6	10		
3.2	Классификация, систематика и терминология в избранном виде спорта	1		4	10		
<b>5.</b>	<b>Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>26</b>		
5.2.	Структура, задачи и основные направления деятельности Международной и Европейской федераций избранного вида спорта	2	2	10	12		
5.3	Структура, задачи и основные направления деятельности российской федераций избранного вида спорта	2	2	8	14		
<b>6.</b>	<b>Раздел 6 Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
6.1	Техника безопасности в массовых занятиях индивидуально-игровыми видами спорта	2	2	6	8		
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
4.3.	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки и частей занятия	2	2	6	6		

4.4.	Организация процесса обучения: методика подачи строевых команд и управления группой, методика объяснения и показа упражнений, методика проведения разминки	2		10	10		
<b>7</b>	<b>Раздел 7 Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>33</b>		
7.1.	Правила соревнований в избранном виде спорта	2	2	8	12		
7.2.	Положение о соревновании и методика его составления	2	2	8	8		
7.3.	Методика организации и судейства соревнований	2	2	10	13		
<b>8.</b>	<b>Раздел 8 Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>46</b>		
8.1	Техника безопасности при применении инвентаря в индивидуально-игровых видах спорта и профилактика травматизма	2		2	4		
8.2.	Инвентарь для игры в избранном виде спорта и его технические характеристики	2	2	10	10		
8.3.	Оборудование залов и сооружений, содержание и ремонт инвентаря и оборудования	2	2	6	10		
8.4.	Эксплуатация зданий и помещений для индивидуально-игровых видов спорта	2		2	6		
8.5.	Материально-техническое обеспечение соревнований и учебно-тренировочных сборов	2	2	2	8		
8.6.	Тенденции развития современной материально-технической базы в избранном виде спорта	2		2	8		
<b>9</b>	<b>Раздел 9 Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		
9.1.	Современное состояние и направления развития НИР в избранном виде спорта	2		4	6		
9.2.	Основные направления современных исследований в области теории и методики спорта	2	2	6	6		
	<b>Экзамен</b>	<b>2</b>				<b>9</b>	<b>экзамен</b>
	<b>Всего за 1 год обучения</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>		
	<b>2 курс</b>						
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде,</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>22</b>		

	<b>настольном теннисе</b>						
1.1.	Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»	3		2	2		
1.3.	Модельные характеристики профессиональной деятельности тренера	3	2	4	2		
1.4.	Функции тренера	3	2	2	2		
1.5.	Педагогические способности тренера	3	2	4	6		
1.6.	Стили деятельности тренера	3		2	2		
1.7.	Деловые и личностные взаимоотношения	3		2	2		
1.8	Конфликты в спортивной деятельности	3		2	6		
<b>2</b>	<b>Раздел 2 История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>3</b>		<b>6</b>	<b>14</b>		
2.4	Современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса			4	8		
2.6.	Актуальные вопросы развития бадминтона, бильярда, настольного тенниса на современном этапе			2	6		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		
3.7.	Новое в стратегии, тактике и технике игры бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3		2	8		
3.6.	Психолого-педагогическая характеристика соревновательной деятельности в индивидуально-игровых видах спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	4	8		
<b>3.4.</b>	<b>Тактика индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>32</b>		
3.4.1	Общая характеристика тактики игры в бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	4	6		
3.4.2	Классификация тактики и стилей игры в бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	4	6		
3.4.3	Тактика игры в нападении	3	2	4	4		
3.4.4	Тактика игры в защите	3		4	4		
3.4.5	Тактика комбинированной игры	3		4	4		
3.4.6	Тактика подач и приема подач	3		4	4		
3.4.7	Тактика командной и парной игры	3	2	4	4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Система спортивной</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>34</b>		



	<b>подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>						
4.3.	Физические качества и специальная работоспособность в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	8	46	30		
4.3.1	Требования к физическим качествам и специальной работоспособности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	6	6		
4.3.2.	Скоростные качества в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	6	4		
4.3.3	Силовые качества в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3		6	4		
4.3.4.	Скоростно-силовые качества в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	6	4		
4.3.5	Ловкость и координационные способности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	6	4		
4.3.6	Гибкость и способность к расслаблению в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3		6	4		
4.3.7	Выносливость в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3		6	4		
4.5.	Требования к специальной работоспособности и физическим качествам в бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	4		6	4		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>31</b>		
6.2	Особенности проведения занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом с различным контингентом занимающихся	4	2	4	5		
6.2.1	По месту жительства	4		4	2		
6.2.2	В оздоровительных лагерях	4		4	4		
6.2.3	В общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях	4	2	4	4		
6.3	Организация средствами избранного вида спорта внеурочной и секционной работы	4	2	4	4		
6.4.	Бизнес-планирование, формирование, ценообразование и продвижение	4		4	4		

	услуг избранного вида спорта						
6.5.	Организация и проведение рекламы и связи с общественностью в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	4		4	4		
6.6.	Шоу-бизнес с использованием избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	4		4	4		
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
9.1.	Современное состояние и направления развития НИР в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	4	2	4	4		
9.3.	Задачи и организация НИР в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	4		2	4		
	<b>Экзамен</b>	<b>4</b>				<b>9</b>	<b>экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>3 курс</b>							
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
1.1.	Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»	5		2	4		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>5</b>		<b>8</b>	<b>12</b>		
2.4	Современное состояние и перспективы развития бадминтона, бильярда, настольного тенниса	5		4	6		
2.6.	Актуальные вопросы развития бадминтона, бильярда, настольного тенниса на современном этапе	5		4	6		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>52</b>		
3.7.	Новое в стратегии, тактике и технике игры в избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	5		2	4		
<b>3.5.</b>	<b>Техника избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>48</b>		
3.5.1.	Общая характеристика техники игры, классификация техники избранного вида спорта	5	4	8	8		
3.5.2.	Основы техники игры избранного	5	4	30	22		

	вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса						
3.5.3.	Биомеханические особенности выполнения ударов в избранном виде спорта	5	2	6	8		
3.5.4.	Аэродинамические особенности полета спортивного снаряда в избранном виде спорта	5	2	6	6		
3.5.5.	Критерии эффективности спортивной техники игры в избранном виде спорта	5		4	4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>36</b>		
4.3.	Основные средства тренировки и методы их применения	6	2	6	6		
<b>4.4.</b>	<b>Основы методики обучения в избранном виде спорта</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>30</b>		
4.4.1.	Дидактические принципы обучения	6	2	2	6		
4.4.2.	Двигательные умения и навыки	6	2	2	4		
4.4.3.	Основные методы обучения в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6	2	10	8		
4.4.4.	Прочность обучения	6		2	4		
4.4.5.	Применение технических средств обучения в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6		8	8		
<b>4.5.</b>	<b>Виды подготовок в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>31</b>		
4.5.1.	Техническая подготовка в избранном виде спорта	6	2	8	7		
4.5.2.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	6	2	8	6		
4.5.3.	Физическая подготовка в избранном виде спорта	6	2	8	6		
4.5.4.	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	6		4	6		
4.5.5.	Интеллектуальная и теоретическая подготовка в избранном виде спорта	6		4	6		
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
9.4.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в избранном виде спорта	6	2	4	4		
9.5.	Методы и методики исследования в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6	2	6	6		
9.6	Научно-методические основы	6		4	4		

	экспериментально-исследовательской работы студентов						
9.7	УИРС в курсовых и квалификационных работах	6		4	4		
	Экзамен	6				9	Экзамен, курсовая работа
	<b>Всего за 3 курс</b>		36	144	153	9	
	<b>4 курс</b>						
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	7		2	2		
1.1.	Введение в дисциплину «Теория и методика настольного тенниса»	7		2	2		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса</b>	7		6	5		
2.4	Современное состояние и перспективы развития настольного тенниса	7		2	2		
2.6.	Актуальные вопросы развития настольного тенниса на современном этапе	7		4	3		
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	7	18	62	64		
5.1.	Общие основы теории управления в спорте	7	2	2	2		
5.5.	Особенности управления процессом спортивного совершенствования в различных звеньях системы спортивной подготовки	7		4	4		
5.6.	Планирование спортивного совершенствования	7	2	4	8		
5.7	Основные закономерности построения спортивной тренировки	7		4	4		
5.8.	Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	7	2	4	4		
5.8. 1.	Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	7		2	4		
5.8. 2.	Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	7	2	4	4		
5.9.	Структура годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7	2	4	4		
5.10	Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки,	7	2	4	4		

	анализа спортивных результатов						
5.11	Прогнозирование спортивных результатов	7	2	4	2		
5.12	Моделирование спортивной деятельности избранного вида спорта	7		4	4		
5.13	Теория и система спортивного отбора	7	2	8	8		
5.14	Контроль и учет спортивного совершенствования	7	2	6	4		
5.15	Современные подходы к контролю за подготовленностью высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта	7		4	4		
5.16	Современные проблемы управленческой деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7		2	2		
5.17	Особенности психологической подготовки в спорте высших достижений	7		2	2		
<b>4.5.</b>	<b>Многолетняя подготовка в ДЮСШ по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>52</b>		
4.5.1	Особенности подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, клубах, сборных командах различного уровня	8	4	10	12		
4.5.2.	Особенности методики спортивной тренировки спортсменов в группах различной квалификации	8	2	10	12		
4.5.3.	Планирование подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	8	4	10	10		
4.5.4	Отбор и прогнозирование спортивных результатов на этапах многолетней спортивной подготовки	8	2	10	10		
4.5.5.	Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	8		6	8		
<b>9</b>	<b>Раздел 9 Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>30</b>		
9.5	Методы и методики исследования в избранном виде спорта	8	4	8	8		
9.6	Научно-методические основы экспериментально-исследовательской работы студентов	8	2	8	10		
9.7	УИРС в курсовых и квалификационных работах	8		12	12		
	<b>Экзамен</b>					<b>9</b>	<b>экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис».**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис, боулинг»**

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в Приложениях к рабочей программе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис».

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис».**

#### **Примерная тематика рефератов курсовых и выпускных квалификационных работ**

**История избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис**

1.Эволюция правил игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2.Эволюция развития инвентаря в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3.Возникновение и развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в мире на начальном этапе становления.

4.История чемпионатов мира по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису и их чемпионы.

5.Возникновение и развитие избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в России (начальный этап).

6.Развитие избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в СССР с 20 по 45 годы.

7.Развитие избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в СССР с1946 по 1960 годы.

8.Развитие избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в СССР с 60 по 90 годы.

9.Личные чемпионаты России по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису и их чемпионы.

10.Настольный теннис и бадминтон в олимпийском движении. Результаты Олимпийских игр.

11.Состояние и актуальные проблемы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса на современном этапе.

12.Методика подготовки положения о соревновании по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

### **Спортивный инвентарь и оборудование**

1.Характеристика современных столов и сеток для игры в настольный теннис, бадминтон и на бильярде.

2.Характеристика современных накладок для игры в настольный теннис.

3.Характеристика современных ракеток для игры в настольный теннис и бадминтон.

4.Характеристика современных киев для игры на бильярде.

5.Характеристика современных мячей, шаров и воланов для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6.Характеристика современной спортивной одежды для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

7.Требования к оборудованию и эксплуатации зала для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

### **Соревновательная деятельность, техника и тактика**

1.Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2.Определение модельных характеристик игроков разного стиля игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3.Анализ технических элементов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4.Анализ эффективности элементов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5.Анализ тактики элементов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6.Анализ кинематической структуры различных технических приемов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

7.Анализ динамической структуры различных технических приемов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

8.Изучение электрической активности мышц при игре в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

9.Структура атакующего (защитного, контратакующего, универсального) стиля игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

10.Анализ тактики игры сильнейших игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11.Изучение техники игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на основе количественных характеристик и моделирование этих характеристик.

12.Биомеханический анализ техники игры в избранном виде спорта.

### **Общая и специальная подготовка игроков в избранном виде спорта**

1.Изучение общих и специальных физических качеств игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

2.Изучение и совершенствование методов объективного контроля уровня развития общих и специальных качеств игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

3.Анализ различных видов подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

4.Изучение и разработка методик составления специальных разминочных комплексов для игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5.Определение уровня технической, физической, тактической и психологической подготовленности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

6.Разработка методов контроля различных видов подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

### **Управление процессом спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта**

1.Изучение средств и методов спортивной тренировки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2.Разработка обучающих программ и методик обучения различным техническим приемам в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3.Планирование тренировочного процесса на всех уровнях и этапах многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4.Изучение путей интенсификации тренировочного процесса в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5.Использование технических средств в подготовке игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6.Совершенствование методов отбора спортсменов на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

### **Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации по темам дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

### ***История, современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта***



1. Возникновение и начальный этап развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в мире.
2. Развитие избранного вида спорта в России и СССР до Великой Отечественной войны.
3. Развитие избранного вида спорта в России и СССР с 1945 года до выхода на международную арену.
4. Успехи отечественного избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса на международной спортивной арене.
5. Выдающиеся советские и российские спортсмены и тренеры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
6. Федерация избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса России. Структура, чемпионаты России, командные и личные соревнования и турниры.
7. Международная Федерация избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса. Создание, структура, официальный язык. Чемпионаты мира и их чемпионы, международные соревнования, проводимые под эгидой международной федерации.
8. Европейская федерация избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса, ее создание, структура, официальный язык. Чемпионаты Европы и их чемпионы, международные соревнования, проводимые под эгидой Европейской федерацией избранного вида.
9. Современные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по избранному виду спорта (ЧЕ и ЧМ). Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх 1988-2012 гг.
10. Актуальные проблемы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в России и достижения российских спортсменов.
11. Раскройте актуальные проблемы и тенденции развития избранного вида спорта в мире: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
12. Содержание просмотренных сайтов по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
13. Современное состояние перспективы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
14. Актуальные проблемы и тенденции развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в мире.
15. Актуальные проблемы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в России. Итоги спортивного года.
16. Итоги последнего командного и личного чемпионата мира по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
17. Итоги последнего командного и личного чемпионата России по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
18. Эссе «Мои достижения в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе».
19. Современное состояние перспективы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

21. Актуальные проблемы и тенденции развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в мире.

### *Педагогическое мастерство тренера*

1. Многогранность и приоритетные направления профессиональной деятельности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Значение личности тренера в педагогической деятельности и формировании нравственности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Основные требования к личности тренера в избранном виде спорта.

4. Направления профессионально-педагогической деятельности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5. Специфика работы тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6. Современный тренер как человек широко образованный, творчески и критически мыслящий.

7. Соотношение научно-методических, нормативных рекомендаций и творчества в деятельности тренера.

8. Профессиональное мастерство тренера-преподавателя – двигательные и собственно-педагогические умения.

9. Направления интеллектуального и профессионального самообразования будущего молодого специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Система выполнения и присвоения спортивных разрядов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Модельные характеристики специалиста в избранном виде спорта, основные направления его деятельности.

7. Профессиональная культура специалиста в области физического воспитания и спорта, формы ее реализации в профессиональной деятельности.

8. Нравственные ориентиры и принципы в деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

9. Общая характеристика системы принципов, определяющих деятельность специалиста по физической культуре и спорту.

10. Структура деятельности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11. Права и обязанности тренера.

12. Стили деятельности тренера и способы управления коллективом их особенности и недостатки.

13. Задачи управления детским коллективом.

14. Индивидуальный подход в обучении и воспитании, его значение в тренировочном процессе.

15. Конфликты в спортивной практике в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

16. Педагогический анализ соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Показатели анализа соревновательной деятельности (эффективность, результативность, надежность, объем и др.) и способы их расчета.

17. Тенденции развития материально-технической базы в современном избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

18. Современные проблемы управленческой деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

### ***Стратегия техника и тактика соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе***

1. Объективные условия соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Временные и пространственные характеристики соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Специфика соревновательной деятельности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4. Классификация, систематика и терминология избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

5. Дайте характеристику основным понятиям и терминам избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

### ***Тактика избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса***

1. Взаимосвязь и взаимозависимость тактической, технической и физической видов подготовок.

2. Классификация стилей игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Классификация тактических вариантов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4. Тактика парной игры.

5. Тактика подач.

6. Тактика игры на приеме подач.

7. Тактика игры защитника против различных стилей игры.

8. Реферат по теме «Тактика игры в избранном виде спорта»

9. Тактика игры нападающего против различных стилей игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

10. Тактика игры контратакующего игрока против различных стилей игры.

11. Тактика игры игрока универсального стиля игры против различных стилей игры.

12. Тактика игрока защитного стиля игры, использующего элементы атаки против различных стилей игры.

13. Тактика поведения игрока в ходе встречи.

14. Дать определение: «тактика игры», «форма», «способы и средства ведения игры», «тактический вариант», «тактическая комбинация», «игровой ход».

***Физические качества и специальная работоспособность в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе***

1. Виды физической подготовки и ее место в общей системе подготовки игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
2. Содержание специальной физической подготовки и ее место в общей системе подготовки игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Требования к физической подготовленности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
4. Методика воспитания силовых способностей.
5. Методика воспитания скоростных способностей.
6. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.
7. Виды выносливости и методика ее воспитания. Ее значение для избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
8. Методика воспитания гибкости, ее значение для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
9. Методика воспитания координации движений и ловкости, ее значение для занятий в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Специализированные качества игрока в избранном виде спорта (чувство мяча, чувство волана, чувство ракетки, чувство кия и т.п.).
11. Средства, формы и методы развития и совершенствования специализированных качеств у игроков в избранном виде спорта (чувство мяча, чувство ракетки и т.п.).
12. Подвижные игры в занятиях избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
13. Двигательно-координационные способности. Характеристика их разновидностей (способность поддерживать равновесие, точно выполнять движения, регулировать тоническую напряженность).
14. Физиологические механизмы, определяющие двигательно-координационные способности.
15. Методические приемы воспитания отдельных двигательно-координационных способностей (по выбору).
16. Общая выносливость, ее психофизиологическая характеристика. Аэробные возможности организма и их значение в воспитании общей выносливости.
17. Тесты и показатели уровня аэробных возможностей. МПК, абсолютные и относительные величины МПК, анаэробный порог.
18. Методика воспитания общей выносливости.
19. Проблемы восстановления игроков в избранном виде спорта.

20. Механизмы и гетерохронность протекания восстановительных процессов.

21. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (физические, психологические, фармакологические, питание, активный отдых и др.).

22. Понятие утомления. Появление утомления в различных видах деятельности.

23. Механизмы развития утомления. Критерии утомления.

***Избранный вид спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы***

1. Роль рекламы в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Маркетинг избранного вида спорта.

3. Формирование, ценообразование и продвижение услуг в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на российском рынке.

4. Средства распространения рекламы.

5. Традиционные и инновационные средства рекламы.

6. Паблик рилейшнз как средство распространения массовой информации.

7. Брендинг как деятельность по созданию долгосрочного предпочтения к играм в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

8. Требования к организации и проведению праздников по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

9. Планирование финансовой деятельности в шоу-бизнесе.

1. Правила техники безопасности при проведении занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

2. Требования к обеспечению безопасности занимающихся избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

3. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

4. Основные причины возникновения травм в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе, меры их предупреждения

5. Специфика подготовки мест занятий для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

4. Организация и содержание работы секций избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса для школьников и студентов.

5. Эффективность занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом как средства укрепления здоровья занимающихся.

6. Содержание государственных программ по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису школьников, студентов, взрослого населения.

7. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям с мячом и ракеткой.

8. Внеклассная, внешкольная, секционная работа с использованием избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

9. Использование занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.

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

11. Условия организации и содержание работы самодеятельных клубов и объединений ветеранов избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

12. Подготовка планов-конспектов к проведению уроков по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для школьников младших, средних и старших классов.

13. Разработка примерной программы оздоровительных занятий по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для населения старшего возраста.

14. Эффективность использования занятий избранным видом спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для оздоровления взрослого населения.

### ***Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе***

1. Система выполнения и присвоения спортивных разрядов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Место соревнований, оборудованность и инвентарь. Размеры площадки, стола, освещение. Вес и размеры мяча. Требования к ракетке.

3. Командный матч 3х3. Жеребьевка, очередность встреч.

4. Виды и характер соревнований. Права и обязанности капитана или представителя команды.

5. Круговой способ проведения соревнований – преимущества и недостатки. Составление графика очередности встреч на 5 и 8 участников.

6. Состав судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи.

7. Олимпийская система проведения соревнований с выбыванием после первого поражения и розыгрышем всех мест. Ее преимущества и недостатки. Составить таблицу на 16 участников. Рассеивание сильнейших участников и одноклубников.

8. Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участника соревнований. Допуск участников к соревнованию.

9. Олимпийская система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест. Ее преимущества и недостатки.

10. Составить таблицу на 16 участников. Рассеивание сильнейших участников и одноклубников.
11. Права и обязанности ведущего судьи. Судья счетчик.
12. Правило парной игры. Расстановка игроков и особенности жеребьевки.
13. Правила выполнения подач. Одиночная встреча. Счет. Количество партий.
14. Командный матч 2х2. Жеребьевка, очередность встреч.
15. Розыгрыш очка. В каких случаях очко считается выигранным.
16. Судейская терминология.
17. Перерывы в игре.
18. Остановки в игре.
19. Содержание и методика составления положения о соревновании.
20. Методика организации соревнований в избранном виде спорта.
21. Методика проведения соревнований по избранному виду спорта.
22. Правило подачи (разбоя). Перерывы в игре и остановки.
23. Права и обязанности участников соревнований.
24. Системы проведения командных соревнований. Костюм участника

#### ***Техника избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса***

1. Аэродинамические особенности полета и отскока крученого, резаного и плоского мяча в настольном теннисе.
2. Аэродинамика полета волана при выполнении различных ударов в бадминтоне.
3. Геометрия удара в бильярде.
4. Техника управления битком в бильярде.
5. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений.
6. Фазовый состав техники.
7. Основные показатели результативности техники избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
8. Характер и особенности взаимодействия мяча с разными типами накладок в настольном теннисе.
9. Классификация способов передвижений в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Классификация стоек игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
11. Классификация хваток. Особенности техники игры при разных способах держания ракетки и кия.
12. Классификация технических приемов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе с верхним вращением.
13. Классификация технических приемов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе с нижним вращением.

14.Классификация подач в избранном виде спорта бадминтоне и настольном теннисе.

#### ***Основные средства тренировки и методы их применения.***

1. Средства физического воспитания.
2. Методы строго регламентированного упражнения.
4. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий.
5. Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода.
6. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода.
7. Круговая тренировка, ее специфические особенности.
8. Нагрузка и отдых как основные параметры управления тренировочным процессом.
9. Параметры нагрузки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

#### ***Основы методики обучения***

1. Особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков.
2. Основные особенности метода строгой регламентации двигательных действий.
3. Классификация основных средств тренировки.
4. Классификация упражнений.
5. Дать характеристику строго-регламентированному методу.
6. Особенности и преимущества круговой тренировки.
7. Дать характеристику игровому и соревновательному методам.
8. Положительный и отрицательный "перенос" физических качеств и двигательных навыков.
9. Методика обучения юных игроков в избранном виде спорта.
10. Последовательность обучения технике игры в избранном виде спорта.
11. Основные дидактические понятия: знания, умения, навыки.
12. Принципы обучения.
13. Дать характеристику структуры процесса обучения.
14. Формы организации обучающихся в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
15. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе.
16. Основные дидактические принципы обучения и построения тренировки в избранном виде спорта.
17. Методика и последовательность обучения юных игроков в избранном виде спорта.
18. Возможности использования наглядных средств в процессе обучения избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
19. Основные методы тренировки и их характеристика.



20. Характеристика общедидактических принципов, используемых при обучении в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
21. Дать характеристику понятиям: «знания», «представление», «умение», «навык».
22. Понятия: «развитие» и «воспитание». Периоды развития организма человека.
23. Методы обучения технике избранного вида спорта: наглядные, словесные, практические.
24. Общая характеристика тренажеров, используемых в подготовке игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Их преимущества и недостатки.
25. Организация оздоровительно-спортивной деятельности инвалидов по слуху, опорно-двигательному аппарату и умственному развитию средствами избранного вида спорта.
26. Двигательные умения и навыки. Механизмы их образования.
27. Структура процесса обучения двигательным действиям.
28. Интеллектуальная подготовка посредством обучения двигательным действиям.

***Виды подготовок в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе***

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
2. Цели и задачи спортивной тренировки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Виды подготовки, их содержание и взаимосвязь.
4. Значение и место видов подготовки в системе подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
5. Соотношение средств физической, специально-двигательной и технико-тактической подготовки на различных этапах тренировки.
6. Модельные характеристики игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
7. Цель, значение и содержание общей и специальной подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
8. Цель, значение и содержание психологической и морально-волевой подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
9. Цель, значение и содержание теоретической и интеллектуальной видов подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Цель, значение и содержание тактической подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
11. Цель, значение и содержание технической подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

12. Цель, значение и содержание технико-тактической и игровой подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

13. Особенности психологической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе высших спортивных достижений.

14. Значение интеллектуальной подготовки в процессе многолетнего спортивного совершенствования. Роль личности тренера в интеллектуальном развитии тренируемых им спортсменов.

15. Психолого-педагогическая характеристика избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

### **Система спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе**

1. Понятие терминов "развитие" и "воспитание". Периоды развития организма.

2. Разминка ее виды и значение.

3. Методические основы проведения разминки.

4. Части занятия по физической культуре и их содержание.

5. Методика подбора и составления комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).

6. Методика подачи строевых команд и распоряжений.

7. Методика применения общеразвивающих упражнений (ОРУ).

8. Методика обучения ОРУ и задачи, решаемые с помощью ОРУ.

9. Методика составления конспекта урока.

10. Структура урока/занятия по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису, характеристика его частей.

### **Система спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе**

1. Современные проблемы управленческой деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Цели, задачи и функции Федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса России.

3. Структура Федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса России.

4. Цели, задачи и функции Европейской федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

5. Цели, задачи и функции Международной федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

6. Структура Международной федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

### **Многолетняя подготовка в ДЮСШ в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе**

1. Особенности подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР.

2. Особенности подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в клубах и сборных командах различного уровня.

3. Организация процесса обучения на разных этапах спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4. Виды планирования, их цели, сроки и задачи.

5. Особенности планирования на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

6. Оперативное планирование подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе высшего спортивного мастерства.

7. Текущее планирование подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе высшего спортивного мастерства.

8. Годичное планирование подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе высшего спортивного мастерства.

9. Этапное и перспективное планирование подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе высшего спортивного мастерства.

10. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки спортсменов высших разрядов.

11. Система спортивной тренировки в группах начальной подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

12. Особенности подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в сборных командах.

13. Основы периодизации спортивной тренировки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

14. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном цикле подготовки.

15. Спортивная форма, ее характеристика. Фазовый характер развития спортивной формы.

16. Методика составления перспективного, годичного и рабочего планов подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

17. Структура управления тренировочным процессом. Требования к планированию в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

18. Особенности управления процессом спортивного совершенствования в различных звеньях системы спортивной подготовки.

19.Формы и методы оздоровительной работы среди населения средствами избранного вида спорта с учетом возраста, пола и физического развития занимающихся.

20.Основные этапы многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

21.Возраст начала занятий и достижения спортивного мастерства как ориентиры в определении этапов подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

22.Структура годичного цикла подготовки высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

23.Оценка интенсивности, напряженности, специализированности и величины нагрузки в тренировочном процессе высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

24.Примеры классификации физических нагрузок. Зоны относительной мощности (интенсивности). Характеристика упражнений разных зон мощности.

25.Организация и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных сборов и спортивных лагерей для занимающихся избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

26.Методы оценки интенсивности нагрузки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

27.Управление тренировочным процессом по срочному тренировочному эффекту.

28.Значение и место видов подготовки в системе многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

29.Этап начальной подготовки юных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Задачи, направленность и режимы нагрузок с учетом психофизиологических особенностей детей.

30.Этап углубленной специализации юных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Задачи, направленность и режимы нагрузок с учетом психофизиологических особенностей детей

31.Этап спортивного совершенствования юных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Задачи, направленность и режимы нагрузок. Взаимосвязь с этапом высших достижений. Психофизиологические особенности спортсменов на данном этапе подготовки.

### ***Методы контроля и оценки тренировочного процесса и подготовленности спортсменов***

1. Значение и содержание педагогического контроля процесса спортивной тренировки.

2. Контроль и учет спортивного совершенствования в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Средства и методы оценки уровня развития функциональных систем организма игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4. Дать определение: "нагрузка", "объем нагрузки", "интенсивность". Критерии учета объема и интенсивности нагрузки в избранном виде спорта.
5. Методы контроля и оценки технической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
6. Методы контроля и оценки тактической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
7. Методы контроля и оценки соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
8. Методы контроля и оценки психологической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
9. Методы контроля и оценки специальной физической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Методы контроля и оценки скоростно-силовых способностей игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
11. Методы контроля и оценки гибкости, координационных и ловкостных способностей игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
12. Методы контроля и оценки технико-тактической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
13. Значение педагогического контроля в соревнованиях и занятиях избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
14. Виды и формы педагогического контроля в соревнованиях и занятиях избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
15. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд и индивидуального обследования перспективных спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
16. Основные направления, задачи и значение научных исследований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
17. Общенаучные и специфические методы в педагогических исследованиях: наблюдение, анкетирование, тестирование, собеседование, интервью, анализ литературы и различных документов, изучение и обобщение педагогического опыта, педагогический эксперимент.

### ***Отбор в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе***

1. Формы агитации и пропаганды занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
2. Организационные формы, критерии и методы набора для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
3. Организационные формы, критерии и методы отбора для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
4. Методика отбора перспективных детей для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом на уроках физкультуры в школе.

5. Организационные формы, критерии и методы отбора в учебно-тренировочные группы для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

6. Организационные формы, критерии и методы отбора в группы спортивного совершенствования для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

7. Отбор и прогнозирование спортивных результатов на этапах многолетней спортивной подготовки.

8. Отбор в сборные команды на различных этапах спортивного совершенствования.

9. Принципы комплектования сборных команд в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

10. Критерии отбора кандидатов в сборные команды по технико-тактическим качествам и стилю игры.

11. Оценка специальных качеств у игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в связи с отбором.

12. Критерии отбора кандидатов в сборные команды по физическим качествам.

13. Основные этапы, средства и методы отбора в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

14. Раскрыть понятия: «одаренность», «способности», «спортивная пригодность», «спортивная ориентация», «спортивная селекция».

15. Спортивные достижения в избранном виде спорта. Факторы, обеспечивающие рост спортивных результатов в индивидуальной карьере.

16. Проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры.

17. Системы отбора в процессе многолетней спортивной подготовки.

18. Структура и содержание отбора (состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические критерии).

### ***Воспитательная работа***

1. Формы руководства тренировочным процессом.

2. Воспитательная работа на сборе и в сборных командах.

3. Воспитательная работа во время тренировочного процесса.

4. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5. Воспитательная работа в спортивном лагере.

6. Воспитательная работа в годичном цикле тренировочного процесса.

7. Роль тренера-воспитателя в ДЮСШ и сборных командах.

8. Виды и формы воспитательной работы (культурной, эстетической и нравственной).

9. Методика индивидуального планирования тренировки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

10. Организация и содержание работы по избранному виду спорта в санаториях, домах отдыха, оздоровительных лагерях детей.

***Материально-техническое обеспечение развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса***

1. Требования к спортивным сооружениям и комплексам для проведения крупных соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

2. Устройство элементарной площадки для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Оборудование зала для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

4. Эксплуатация и ремонт спортсооружений.

5. Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6. Хранение и ремонт спортивного инвентаря.

7. Мячи для настольного тенниса и их технические характеристики.

8. Шары для бильярда и их технические характеристики.

9. Воланы для бадминтона и их технические характеристики.

10. Столы и сетки для настольного тенниса и их технические характеристики.

11. Карты и сетки для бадминтона и их технические характеристики.

12. Основания для настольного тенниса и их технические характеристики.

13. Ракетки и струны для бадминтона и их технические характеристики.

14. Кии для бильярда и наклейки и их технические характеристики.

15. Накладки для настольного тенниса и их технические характеристики.

16. Дополнительные принадлежности для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

17. Требования к спортивной одежде игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

***Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов***

1. Основные направления научных исследований, анализ тематики диссертационных работ и научных исследований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Основные методы исследования, применяемые в физической культуре и спорте.

3. Современная научно-методическая литература по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

4. Организация научно-исследовательской работы в спорте.

5. Проблемы и задачи научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6. Анализ монографий, учебных пособий, периодической литературы по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

7. Значение, виды и способы записи соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

8. Система записи технико-тактической и тактической подготовленности игроков в избранном виде спорта и методика анализа соревновательной деятельности.

9. Основные методы исследования, применяемые в физической культуре и спорте.

10. Тематика научных исследований проводимых в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11. Магистерские диссертации по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

12. Кандидатские диссертации по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

13. Докторские диссертации по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

14. Обзор направлений научных исследований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

15. Основные методы исследования, используемые в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

16. Характеристика методов исследования.

17. Требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.

18. Педагогические и социологические методы исследований.

19. Инструментальные методы исследований.

20. Понятия: «объект исследования», «предмет исследования», «цель исследования», «гипотеза исследования».

21. Постановка задач и планирование и проведение эксперимента.

22. Разработка плана проведения научных исследований.

23. Способы получения экспериментальных данных

24. Методика обработки экспериментальных данных.

25. Методика составления таблиц, схем, графиков.

26. Математическая обработка экспериментальных данных.

27. Требования к написанию и оформлению курсовых и квалификационных работ.

28. Методика выступления с докладами.

29. Подбор наглядной информации для оформления выпускной работы и выступления с докладом.

30. Требования к написанию и оформлению курсовых и квалификационных работ.



**Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине  
«Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд,  
настольный теннис»**

1. Современное состояние игры в избранном виде спорта и тенденции к развитию в России и за рубежом.
2. Требования к педагогу по физической культуре, тренеру по избранному виду спорта.
3. Задачи обучения, организация изучения курса по избранному виду спорта.
4. Современные игровые стили развития избранного вида спорта.
5. Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира в избранном виде спорта.
6. Материальная база, количество занимающихся. Популярность избранного вида спорта.
7. Итоги выступлений российских игроков в избранном виде спорта.
8. Организация и методы обучения в избранном виде спорта.
9. Форма организации (групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная).
10. Способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям.
11. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена, требования к обучаемым, обеспечение безопасности, гигиенические нормы, состояние мест занятий.
12. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.
13. Организация планирования и учета работы секции избранного вида спорта в КФК.
14. Формы планирования: учебный план, учебная программа, рабочий план, недельный график занятий, конспект занятий.
15. Учет работы секции избранного вида спорта и основные требования, формы учета.
16. Методика обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков.
17. Двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
18. Дидактические принципы обучения: воспитывающий характер обучения, оздоровительная направленность, сознательность и активность обучаемых; доступность и индивидуализация, прочность.
19. Методика занятий с лицами среднего, старшего и пожилого возраста.
20. Задачи, средства, методы и особенности форм организации занятий по избранному виду спорта.
21. Учет возрастных особенностей, состояния организма, подготовленность занимающихся.

22. Характеристика профессиональной деятельности при проведении занятий избранным видом спорта. Организация места занятий.

23. Методика занятий с женщинами. Анатомо-физиологические, психологические особенности женского организма, проведение занятий избранным видом спорта с женщинами.

24. Влияние занятий в группе девочек, девушек, женщин. Характеристика задач, средств, методов и микроцикла тренировки.

25. Методика проведения занятий в группах инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

26. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.

27. Правила соревнований по избранному виду спорта и их организация.

28. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.

29. Теоретическая подготовка спортсменов. Значение теоретической подготовки в процессе обучения и тренировки.

30. Задачи, формы и содержание теоретической подготовки в различных возрастных группах ДЮСШ, группах КМС и МС, в клубных командах.

31. Характеристика основных физических качеств спортсмена, связь физической подготовки с особенностями современной игры в избранном виде спорта.

32. Индивидуализация процесса в развитии физических качеств, способы контроля.

33. Специальная физическая подготовка игрока в избранном виде спорта.

34. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования.

35. Понятие о специальных качествах (выносливость, скоростные качества, силовая выносливость).

36. Особенности физической подготовки в работе со спортсменами первых и вторых разрядов.

37. Понятие специальной психологической подготовки, ее значение для повышения спортивного мастерства.

38. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально-волевых качеств.

39. Индивидуальный подход к занимающимся индивидуально-игровыми видами спорта.

40. Приемы и средства психологической подготовки спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.

41. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя ее структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.

42. Техника и техническая подготовка в избранном виде спорта, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против «сбивающих» факторов.

43. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления.

44. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники избранного вида спорта, современное направление в технике избранного вида спорта.

45. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях избранным видом спорта.

46. Техника безопасности в занятиях избранным видом спорта и профилактика травматизма.

47. Технические средства в обучении и тренировке спортсмена в избранном виде спорта

48. Цель использования в тренировке специального оборудования в избранном виде спорта.

49. Специальное оборудование в процессе физической подготовки спортсмена.

50. Специальное оборудование при обучении и совершенствовании техники игры.

51. Применение нетрадиционных средств в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации.

52. Тренажеры для развития тактического мышления спортсменов-игроков.

53. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

54. Особенности проведения занятий со спортсменами второго разряда.

55. Тактика игры, ее характеристика, разновидности, схема изучения соперников.

56. Применение ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля.

57. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.

58. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих и в группах учебно-тренировочных в одиночной, командной и парной категориях.

59. Тактика игры в избранном виде спорта.

60. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки спортсмена.

61. Характеристика тактических действий (защита, атака, контратака).

62. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх.

63. Задачи и организация НИР в избранном виде спорта.

64. Выбор методов исследования и проведения контрольных тестов в педагогическом эксперименте.

65. Организация эксперимента: формирование контрольной и экспериментальной групп.
66. Задачи в изучении научных основ техники, тактики и методики спортивной тренировки спортсмена.
67. Сбор экспериментального материала. Анализ данных. Обобщение достоверности полученных результатов и выявление корреляционной связи.
68. Санитарно-гигиеническое и медицинское обеспечение, медицинский контроль и самоконтроль в избранном виде спорта.
69. Проведение учебно-тренировочных сборов.
70. Связь тренеров сборных команд с личными тренерами игроков сборных команд.
71. Комплектование сборных команд, подбор тренерского состава.
72. Контроль за подготовкой игроков в клубах.
73. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд к соревнованиям.
74. Организация учебно-тренировочных сборов по избранному виду спорта и их основные задачи.
75. План тренировочного сбора. Воспитательная работа с участниками сбора.
76. Характеристика методов объективного учета игровой деятельности спортсмена в индивидуально-игровых видах спорта.
77. Методы контроля и оценки результатов подготовленности спортсмена.
78. Врачебно-биологический контроль, контрольное тестирование.
79. Методы регистрации тактики и техники спортсмена. Обобщение и анализ игр.
80. Моделирование тренировок в избранном виде спорта.
81. Характеристика отдельных показателей модельной тренировки спортсмена в избранном виде спорта.
82. Моделирование техники, тактики, модель соперника.
83. Характеристика, основные задачи, методы интегральной подготовки.
84. Соревнование – основная часть подготовки.
85. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
86. Виды соревнований, подготовка положения.
87. Методика организации и проведения соревнований по избранному виду спорта.
88. Права и обязанности тренера и представителя команды на соревнованиях.
89. Правила парной игры в избранном виде спорта.
90. Правило одиночной игры в избранном виде спорта.
91. Правило ускорения игры.
92. Требования правил игры по избранному виду спорта к правильному выполнению подачи.
93. Работа судейской коллегии.
94. Руководство командой и секундирование игроков на соревнованиях.

95. Значение правильного руководства командой в период соревнований.
96. Подготовка к предстоящему соревнованию.
97. Наблюдение и запись игр будущих спортсменов-соперников.
98. Составление плана игры, расстановка игроков на каждую встречу, обсуждение.
99. Руководство командой во время встречи.
100. Корректировка во время встречи. Заявка на игру.
101. Секции избранном виде спорта КФК – основное звено работы по избранному виду спорта в стране.
102. Задачи, организация, планирование и учет работы секции в общеобразовательных школах, вузе, ДЮСШ. Связь с низовыми коллективами.
103. Значение планирования и учета спортивной тренировки. Виды планирования, индивидуальные планы.
104. Задания, программы индивидуальной подготовки. Виды планирования: перспективное планирование, индивидуальные планы.
105. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, сроки, содержание, методы и средства каждого периода и этапа.
106. Документация планирования. Индивидуальный план занятий. Учет работы. Педагогический контроль и его значение. Дневник тренера и спортсмена.
107. Роль общественных организаций в развитии избранного вида спорта.
108. Федерация избранного вида спорта в России, задачи и Устав федерации, структура, план и организация работы.
109. Всесоюзный тренерский совет. Судейская Всесоюзная коллегия.
110. Международные связи федерации избранном виде спорта России, участие в работе международной федерации.
111. Общественные органы в городах, областях. Выборность и отчетность всех органов. Ассоциация.
112. Общественные органы руководства работой по развитию избранного вида спорта.
113. Общественные органы по избранному виду спорта в областях, городах.
114. Международная федерация избранного вида спорта.
115. Выносливость спортсмена, совершенствование этого качества в различных его проявлениях. Методы воспитания выносливости.
116. Гибкость спортсмена. Методы развития гибкости.
117. Судейская коллегия. Порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.
118. Классификация средств и методов снятия утомления.
119. Восстановление и повышение работоспособности (педагогические, психологические, медицинские) в индивидуально-игровых видах спорта.
120. Классификация технических приемов в избранном виде спорта и их предназначение.
121. Методика оценки переносимости нагрузки в игровых видах спорта.
122. Методика обучения передвижениям в избранном виде спорта.
123. Методика обучения ударам в избранном виде спорта.

124.Методы исследования и оценка физического развития компонентов тела и физической подготовленности спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.

125.Методы исследования и оценки функции внешнего дыхания у спортсменов в игровых видах спорта.

126.Методы ручного и аппаратного массажа в восстановлении работоспособности спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.

127.Механические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях в избранного вида спорта.

128.Классификация ударов в избранном виде спорта и их предназначение.

129.Обучение и совершенствование защитных действий в ближней, средней и дальней игровой зоне.

130.Обучение и совершенствование атакующих действий в ближней, средней и задней зоне.

131.Общая и специфическая иммунореактивность спортсмена и пути её повышения.

132.Описание техники передвижений в избранном виде спорта.

133.Описание техники ударов в избранном виде спорта.

134.Определение физической работоспособности у спортсменов со специальной нагрузкой.

135.Организация планирования и учет работы секции избранного вида спорта в коллективе физической культуры.

136.Основы врачебно-педагогического наблюдения в процессе тренировки.

137.Особенности планирования на различных этапах процесса обучения и совершенствования.

138.Особенности подготовки юных спортсменов.

139.Особенности психологической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.

140.Особенности тактики игры в парной и смешанной категории, средства тактической подготовки.

141.Особенности тактической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.

142.Особенности тренировки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.

143.Особенности физической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.

144.Применение витаминов в восстановлении работоспособности у спортсменов.

145.Развитие игрового внимания. Упражнения, методики.

146.Развитие игрового мышления. Модельные схемы.

147.Скоростно-силовая подготовка спортсмена. Развитие и совершенствование этих качеств в различных ее проявлениях. Методы воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств.

148.Совершенствование подач и начала атаки. Средства и методы их совершенствования.

149.Совершенствование топ-спина. Средства и методы их совершенствования.

150.Совершенствование перемещения по площадке в комбинациях из средней и ближней игровой зоны. Методики.

151.Совершенствование плоской игры и перемещений. Методика обучения.

152.Совершенствование технико-тактических действий в защите в одиночном, парном и смешанном разряде.

153.Совершенствование технико-тактических действий в нападении в одиночной, парной и смешанной категориях.

154.Совершенствование умения перехода от одного удара к другому. Разновидности сочетаний. Методика обучения.

155.Современное состояние и тенденции развития избранного вида спорта в России и за рубежом.

156.Составление плана-графика на год в ДЮСШ.

157.Технические свойства мячей для игры в избранном виде спорта и его выбор.

158.Технические свойства накладок для игры в избранном виде спорта и их подбор в зависимости от стиля игры.

159.Технические свойства оснований и их подбор в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

160.Анатомо-физиологические и биомеханические закономерности ударных движений.

161.Физиотерапия в восстановлении работоспособности спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.

162.Физические средства восстановления работоспособности спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.

163.Формы организации и способы проведения занятий по обучению техническим приемам в избранном виде спорта.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

**Основная литература:**

**бадминтон**

1. Бадминтон : пример. прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А.П. Горячев, А.А. Ивашин] ; Моск. гор. Федерация бадминтона. - М.: Сов. спорт, 2010. - 156 с.: табл.

2. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.

3. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.

4. Галицкий, А.В. Азбука бадминтона / Галицкий Алексей Васильевич, Марков Олег Михайлович. - М.: ФиС, 1971. - 94 с.: ил

5. Глебович, Б.В. Отбор в спортивном бадминтоне / Всероссийская федерация бадминтона. - Йошкар-Ола, 1994. - 38 с.: ил.
6. Костин, В.А. Азы бадминтона : учеб. пособие / В.А. Костин ; Федер. агентство по образованию, Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-т], 2007. - 75 с.: ил.
7. Лифшиц, В.Я. Бадминтон / Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. - М.: ФиС, 1984. - 176 с.
8. Лифшиц, В.Я. Бадминтон для всех / Лифшиц Владимир Яковлевич, Штильман Михаил Исаакович. - М.: ФиС, 1986. - 131 с.: ил.
9. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону: теория и практика / В.П. Помыткин. - М.: 2012
10. Рыбаков, Д.П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Д.П., Штильман М.И. - М.: ФиС, 1982. - 175 с.
11. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. УМО высш. учеб. заведений РФ / Ю.Н. Смирнов. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2011. - 245 с.: табл.
12. Турманидзе, В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе. - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с.
13. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие /А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Сов. спорт, 2010. - 153 с.: ил.

### **бильярд**

1. Гофмейстер В.И. Бильярдный спорт. Правила соревнований по бильярдному спорту + В.И. Гофмейстер. - М., Изд-во «Нива России». – 1999г., 240
2. Балин, И.В. Бильярд / И.В. Балин. - М.: Цитадель, 2000. - 415 с.: ил
3. Балин, И.В. В мире бильярда / И.В. Балин. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 406 с.: ил.
4. Бильярд / авт.-сост. Г.Я. Мисуна. - М.: АСТ, 2009. - 302 с.: ил.
5. Бирн, Р. Бильярд для всех: Пул и карамболь / Бирн Р.; ред. Лошаков А.Л. - М.: Гранд-фаир, 1998. - 392 с.: ил.
5. Бирн, Р. Чудесный мир бильярда : Пул и карамболь / Бирн Роберт; ред. Лошаков А.Л. - М.: Гранд-фаир, 2000. - 329 с.: ил.
6. Готовцев, В.Л. Бильярдный спорт / Готовцев Владлен Леонидович. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 215 с.: ил.
7. Капралов, В.А. Спортивный бильярд / Капралов Владимир Александрович. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 320 с.: ил.
8. Кориолис, Г. Математическая теория явлений бильярдной игры / Пер. с фр. И. Н. Веселовского, М. М. Гернета. - М.: Ника-Пресс, 1999. - 235 с.: ил.
9. Леман, А.И. Теория бильярдной игры / Леман Анатолий Иванович. - М.: Айрис-пресс: РОЛЬФ, 2001. - 273 с.: ил.
10. Лошаков, А.Л. Азбука бильярда : Новая / А.Л. Лошаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Центрполиграф, [2009]. - 286 с.: ил.



## **настольный теннис**

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис / Амелин А.Н., Пашинин В.А. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ФиС, 1999. - 191 с.: ил.
2. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис : Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000. - 256 с.: ил.
3. Барчукова, Г. Настольный теннис. - М.: ФиС, 1990. - 174 с.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - [Изд. 2-е, перераб. и доп.]. - М.: ФиС, 2008. - 206 с.: ил.
5. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М.: Academia, 2006. - 526 с.: ил.
6. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - М.: Сов. спорт, 1989. - 48 с.
7. Вартанян, М.М. Беседы о настольном теннисе : методика и практика / М.М. Вартанян, В.В. Команов. - М.: 2010. - 298 с.: ил.
8. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса./М.М.Вартанян: Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
9. Захаров, Г.С. Настольный теннис : теорет. основы. - [Ярославль]: Верх.-Волж. кн. изд-во. Иван. отд-ние, 1990. - 192 с.
10. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера : практика и методика / В.В. Команов ; Федерация настол. тенниса России. - М.: [Информпечать], 2012. - 192 с.: табл.
11. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учеб.-метод. пособие / В.В. Команов. - М.: Сов. спорт, 2014. - 391 с.: ил.
12. Легенды отечественного настольного тенниса / [авт.-сост.: Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков] ; Федерация настол. тенниса России. - М.: [УП-Принт], 2010. - 255 с.: фот.
13. Настольный теннис: Правила игры, судейство и организация соревнований / ред.-сост. Барчукова Г.В. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: табл.
14. Настольный теннис : Пример. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР: Доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 143 с.: табл.
15. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / ред.-сост. Барчукова Галина Васильевна. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 143 с.: табл.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2014]. - 24 с.: табл.
17. Фримерман, Э.Я. Настольный теннис / Фримерман Э.Я. - М.: Олимпия пресс, 2005. - 81 с.: ил.

## **Дополнительная литература:**

### **бадминтон**

1. Алексеев Н.И. Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона / Каф. физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. ин-та. - Архангельск, 1993. - 15 с.
2. Буркот К.Н. История бадминтона / К.Н. Буркот // Детский тренер. - 2006. - N 4. - С. 130-135.
3. Валеев Ф.Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Валеев Фарид Габдуллович; МГАФК. - М., 1998. - 22 с.: ил.
4. Валкин Ю.М. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 17-19 лет / Ю.М. Валкин, С.Н. Ключникова // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2008. - N 2. - С. 47-48.
5. Внеурочные занятия бадминтоном в сочетании со следящими движениями подростков с последствиями церебрального паралича / Ф.Г. Бурякин [и др.] // ЛФК и массаж. - 2006. - N 11. - С. 39-45.
6. Галицкий А.В. Азбука бадминтона / Галицкий Алексей Васильевич, Марков Олег Михайлович. - М.: ФиС, 1971. - 94 с.: ил.
7. Галицкий, А.В. Доступный, как бег трусцой : Игра в бадминтон / Галицкий А.В., Лифшиц В.Я. - М.: Знание, 1987. - 96 с
8. Глебович, Б.В. Бадминтон для детей / Глебович Борис Владимирович, Постников Алексей Алексеевич. - М.: ФиС, 1968. - 160 с.: ил.
9. Голубинский, А.П. Площадка для бадминтона / Голубинский Александр Петрович. - М.: ФиС, 1968. - 11 с.: ил.
10. Григорьев, П.Н. Бадминтон - спортивная игра для всех / Григорьев Павел Николаевич. - Л.: Б. и., 1963. - 56 с.: ил.
11. Изучение и совершенствование сеточных ударов в бадминтоне : Метод. указания для студентов очной формы обучения / МарПИ. - Йошкар-Ола, 1990. - 30 с.: ил.
12. Костин В.А. Азы бадминтона : учеб. пособие / В.А. Костин ; Федер. агентство по образованию, Мос. гос. индустр. ун-т. - М.: Изд-во Моск. гос. индустр. ун-т, 2007. - 75 с.: ил.
13. Кудимова О.В. Методика оценки качества подач и нападающих ударов в бадминтоне / О.В. Кудимова // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы междунар. науч.-практ. конф., г. Смоленск, 24-26 дек. 2002 г. / Смолен. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2002. - С. 334-337.
14. Рыбаков Д.П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению технике бадминтона. /Д.П. Рыбаков.- М.: ФиС, 1980.

### **бильярд**

1. Железнев, В.П. 100 эффективных уроков игры на бильярде / Железнев В.П. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 284 с.: ил.
2. Железнев, В.П. Бильярд. Секреты обучения и техники игры / В.П. Железнев. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 283 с.: ил.
3. Лазарев В.В. Бильярд – игра разума и силы воображения. 2004. - 86 с.

4. Трибис, Е.Е. Большая книга бильярда и боулинга / Е.Е. Трибис, Л.А. Бурлуцкая, И.Е. Землянская. - М.: Вече, [2005]. - 392 с.: ил.

5. Уолл, Э. Все о бильярде и пуле : от простой разбивки до изящ. игры от бортов - буквально все, что нужно для овладения мастерской игрой / Эми Уолл, Фрэнсин Крими ; [пер.с англ. А.Г. Михайлова]. - М.: АСТ: Астрель, 2006. - 281 с.: ил.

#### **настольный теннис**

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис / Амелин А.Н., Пашинин В.А. - 2-е изд., доп. - М.: ФиС, 1985. - 112 с.

2. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982. - 111 с.: ил

3. Барчукова, Г.В. Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Барчукова Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 158 с.: ил.

4. Барчукова, Г.В. Контроль функциональной подготовленности игроков в настольный теннис : учеб. пособие для студентов специализации настол. теннис по специальности 032101.65, магистрантов и слушателей ин-та повышения квалификации / Барчукова Г.В. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Принт-Центр], 2010. - 49 с.: ил., табл.

5. Барчукова, Г.В. Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры : метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н. ; Федерация настол. тенниса России [и др.]. - М.: Принт, 2007. - 35 с.: ил.

6. Барчукова, Г.В. Настольный теннис : учеб. пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 187 с.: ил.

7. Барчукова, Г.В. Настольный теннис в вузе : учеб. пособие / Барчукова Галина Васильевна, Мизин Александр Николаевич; ред. Барчуков И.С. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 130 с.: ил.

8. Барчукова, Г.В. Тактика современной игры в настольный теннис : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Барчукова Г.В.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 28 с.

9. Барчукова, Г.В. Техника игры в настольный теннис : лекция для студентов ГЦОЛИФКа: Утв. Советом ГЦОЛИФКа / Г.В. Барчукова ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1986. - 43 с.

10. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис : учеб. пособие по самостоят. работе студентов дисциплин "Физ. культура" для вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: ТВТ Дивизион, 2015. - 310 с.: ил.

11. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра./В.П. Журавский. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

12. Ландик В.И., Похоленчук Ю.Т., Артюзов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД\_ПРЕСС», Донецк, 2005

13. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе : учеб. пособие для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. по физ. культуре, спорту и туризму / О.В. Матыцин. - М.: [Теория и практика физ. культуры], 2001. - 203 с.: табл.

14. Мелентьев, А.Н. Основы техники игры в настольный теннис : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. культуры / Мелентьев А.Н. ; под общ. ред. проф. Г.В. Барчуковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики индивидуал.-игровых видов спорта. - М.: Принт-Центр, 2008. - 53 с.

15. Мелентьев, А.Н. Специальная физическая подготовка игроков в настольный теннис : метод. указания для студентов и преподавателей физ. культуры / Мелентьев А.Н. ; [под общ. ред. Г.В. Барчуковой] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики индивидуал.-игровых видов спорта. - М.: Принт-Центр, 2008. - 23 с.

16. Настольный теннис. Пер с кит./ Под.ред. Чжунхуйэй Ц. - М. ФиС, 1987.

17. Настольный теннис : Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. - М.: Б. и., [1994]. - 87 с.: ил.

18. Ормаи, Л. Современный настольный теннис : [пер. с венг.] / Ормаи Ласло. - М.: ФиС, 1985. - 175 с.: ил.

19. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989

20. Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым

Медиотека кафедры ТиМ индивидуально-игровых видов спорта и РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Универсиад, Кубков мира, чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр).  
Справочно-информационные сайты:

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-информационные сайты:

<http://www.ittf.com>

<http://www.fntt.ru>

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>

[www.russianbowling.ru](http://www.russianbowling.ru) ,

[www.etbf.eu](http://www.etbf.eu) ,

[www.worldtenpinbowling.com](http://www.worldtenpinbowling.com) ,

[www.bowl.com](http://www.bowl.com) ,  
[www.fiq.org](http://www.fiq.org) ,  
[www.bowling.ru](http://www.bowling.ru).  
<http://www.badm.ru>  
<http://www.badminton.ru>  
<http://www.badmintonik.ru>  
<http://www.nano-sport.ru>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»:

–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 (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 «Руконт» 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 «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

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

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

3.Специализированный зал настольного тенниса

4.Специализированный зал бадминтона

5. Специализированный бал бильярдного спорта
6. Столы настольного тенниса, ракетки и сетки для настольного тенниса
7. Бильярдные столы: для русского бильярда, пула, снукера
8. Кии и шары для бильярдного спорта
9. Сетки для настольного тенниса и бадминтона
10. Научная аппаратура:
11. многофункциональный секундомер
12. Цифровая видеокамера

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)  
**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине «*Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис*» для обучающихся в *Институте спорта и физического воспитания* 1 курса, 2 группы направления подготовки *49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы (м) обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 и 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт, экзамен.*

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

**1 семестр**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Эссе на тему «Введение в специальность» «Как я пришел в свой вид спорта»	2 неделя	5
2	Эссе на тему «Введение в специальность» «Почему я поступил в РГУФКСМиТ»	3 неделя	5
3	Тестирование по теме: «Терминология в индивидуально-игровых видах спорта»	6 неделя	15
4	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта»	10 неделя	10
5	Выполнение практического задания подача строевых команд по разделу «Методика организации тренировочного процесса»	12 неделя	10
6	Тестирование по теме «Техника безопасности в индивидуально-игровых видах спорта»	14 неделя	10
7	Презентация списка сайтов по избранному виду спорта по теме «Современные информационные технологии в избранном виде спорта»	16 неделя	5
8	Посещение занятий 74 час 1 зан 0,27 балла	В течение семестра	20
9	<i>Зачёт</i>		<i>20</i>
10	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

## 2 семестр

№	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения<sup>2</sup></i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в индивидуально-игровых видах спорта»	24 неделя	10
2	Подготовка и защита плана-конспекта разминки по разделу «Методика организации тренировочного процесса»	25 неделя	5
3	Выполнение практического задания – проведение разминки по разделу «Методика организации тренировочного процесса»	27неделя	10
4	Тест по теме «Правила игры в избранном виде спорта» по теме: «Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта»	29 неделя	10
5	Подготовка и защита положения о соревновании в избранном виде спорта по теме «Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта»	31 неделя	5
6	Деловая игра «Судейство соревнований в избранном виде спорта»	35 неделя	10
7	Презентация по теме: «Структура, задачи и основные направления деятельности международных, европейских и национальных федераций по видам спорта»	38 неделя	5
8	Выполнение практического задания – подготовка списка литературы по избранному виду спорта по теме «НИР в избранном виде спорта»	42 неделя	5
9	Посещение занятий 106 час 1 зан. 0,09 балла	<i>В течение семестра</i>	10
10	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта»	10
3	Тестирование по теме «Техника безопасности в индивидуально-игровых видах спорта»	10
4	Презентация списка сайтов по избранному виду спорта по теме «Современные информационные технологии в избранном виде спорта»	5
5	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в индивидуально-игровых видах спорта»	5
6	Тест по теме «Правила игры в избранном виде спорта» по теме: «Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта»	15
7	Выполнение практического задания – подготовка списка литературы по избранному виду спорта по теме «НИР в избранном виде спорта»	5

<sup>2</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: бадминтон, бильярд, настольный теннис»* для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 2 курса, 2 группы направления подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*, профиль *«Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 3 и 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачет – 3 семестр, экзамен – 4 семестр.

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

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Эссе по теме: «Моё отношение, к избранной профессии спустя год обучения в вузе»	2 неделя	5
2	Тесты по теме: «Педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта (ИВС)»	3 неделя	5
3.	Творческая работа «стиль руководства моего тренера»	4 неделя	10
4.	Коллоквиум по теме: «Современное состояние и перспективы развития ИВС»	5 неделя	5
5.	Коллоквиум по теме: «Основы тренировки в ИВС: принципы, средства, методы»	7 неделя	5
6.	Разноуровневые задания по теме: «Основы тренировки в ИВС: принципы, средства, методы»	8 неделя	10
7.	Разноуровневые задания по теме: «Основы методики обучения избранному виду спорта»	10 неделя	10
8.	Подготовка реферата по теме: «Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности в ИВС»	12 неделя	10
9.	Тесты по теме: «Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности в ИВС»	16 неделя	5
10.	Посещение занятий	В течение семестра	15
11.	<i>Зачет</i>		20
12.	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## 2 семестр

№	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения<sup>4</sup></i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1.	<b>Тестирование по теме:</b> «Требования к специальной работоспособности и физическим качествам в ИВС»	26 неделя	10
2.	<b>Разноуровневые задания по теме:</b> «Требования к специальной работоспособности и физическим качествам в ИВС»	27 неделя	10
3.	<b>Творческая работа по теме:</b> «Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов»	29 неделя	10
4.	<b>Тестирование по теме:</b> «Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов»	31 неделя	10
5.	<b>Творческая работа по теме:</b> «ИВС в сфере массово-оздоровительной работы»	35 неделя	10
6.	<b>Разноуровневые задания по теме:</b> «ИВС в сфере массово-оздоровительной работы»	42 неделя	10
7.	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
9	<i>Экзамен</i>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<b>Тесты по теме:</b> «Педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта (ИВС)»	5
2	<b>Тесты по теме:</b> «Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности в ИВС»	5
3	<b>Тестирование по теме:</b> «Требования к специальной работоспособности и физическим качествам в ИВС»	10
4	<b>Тестирование по теме:</b> «Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов»	10
5	<b>Творческая работа по теме:</b> «ИВС в сфере массово-оздоровительной работы»	10
6	<b>Творческая работа по теме:</b> «Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

- 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: бадминтон, бильярд, настольный теннис» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, 2 группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 и 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

#### 5-6 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания - Защита анализа соревновательной деятельности	5 неделя	5
2	Написание реферата по теме: «Техника индивидуально-игровых видов спорта»	10 неделя	5
3	Тестирование по теме «Техника индивидуально-игровых видов спорта»	13 неделя	5
4	Выполнение практического задания: практика показа и анализа техники	14-15 неделя	5
5	Утверждение темы, цели и задач курсовой работы	16 неделя	5
	<b>6 семестр</b>		
	Написание реферата по теме: «Основы методики обучения»	24 неделя	5
6	Выполнение практического задания - подготовка и защита конспекта с программой обучения	25неделя	3
7	Выполнение практического задания проведение учебно-тренировочного занятия по обучению техническому приему	26 неделя	5
8	Написание реферата по теме: «Основные средства тренировки и методы их применения»	31 неделя	5
9	Выполнение практического задания - подготовка конспекта занятия по теме: «Основные средства тренировки и методы их применения»	33 неделя	2
10	Выполнение практического задания - проведение занятия	33-35 неделя	5

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

	по теме: «Основные средства тренировки и методы их применения»		
11	Выступление на семинаре по теме «Культура речи и методика делового общения»	39 неделя	5
12	Презентация курсовой работы (титул, введение, лит. обзор, 2 глава)	42 неделя	5
13	Посещение занятий	В течение семестра	10
14	<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	Написание реферата по теме: «Техника индивидуально-игровых видов спорта»	10
3	Тестирование по теме «Техника индивидуально-игровых видов спорта»	10
4	Написание реферата по теме: «Основы методики обучения»,	10
5	Написание реферата по теме: «Основные средства тренировки и методы их применения»	10
6	Презентация курсовой работы (титул, введение, лит. обзор, 2 глава)	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: бадминтон, бильярд, настольный теннис»* для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 4 курса, 2 группы *направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 и 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

#### 7-8 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Эссе на тему «Мои планы в профессиональной деятельности»	5 неделя	5
2	Тестирование по теме: «Оценка уровня готовности к предстоящей профессиональной деятельности»	10неделя	5
3	Написание реферата по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	13 неделя	5
4	Написание реферата по теме: «Отбор в индивидуально-игровых видах спорта»	20 неделя	5
5	Коллоквиум №1 по теме: «Система спортивной подготовки игроков в настольный теннис и система её обеспечения»	26 неделя	5
6	Написание реферата по теме: «Планирование спортивного совершенствования»	29неделя	5
7	Выполнение практического задание составление плана подготовки по теме: «Планирование спортивного совершенствования»	31 неделя	10
8	Коллоквиум №2 по теме «Виды и методы контроля подготовленности спортсменов в избранном виде спорта».	35 неделя	5
9	Реферат по теме: ««Многолетняя система подготовки спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта», теме «Контроль и учет спортивного совершенствования в избранном виде спорта»	37 неделя	5
10	Подготовка презентации по теме: «НИР в выпускных	38 неделя	5

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



	квалификационных работах»		
11	Апробация по теме выпускной квалификационной работы	40 неделя	5
12	Посещение занятий	В течение семестра	15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	10
3	Написание реферата по теме: «Отбор в индивидуально-игровых видах спорта»	10
4	Написание реферата по теме: «Планирование спортивного совершенствования»	10
5	Выполнение практического задания составление плана подготовки по теме: «Планирование спортивного совершенствования»	10
6	Подготовка презентации по теме: «НИР в выпускных квалификационных работах»	5
7	Апробация по теме выпускной квалификационной работы	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

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 методике индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд,  
настольный теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная,  
заочная на базе ВПО*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» составляет 40 зачетных единиц.**

**1.Семестры освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»:** для очной формы обучения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8., для заочной формы обучения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8., 9, 10 и для заочной формы обучения на базе ВПО 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

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

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис».**

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.Краткое содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

##### **заочная форма обучение**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Педагогическое	1,	4	8	100		эссе

	мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3					
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1, 2	4	14	180	9	реферат
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3, 4	4	22	210		реферат
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3, 4	4	26	200	9	реферат
5	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5, 6	2	10	100		тестирование
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	1,2	4	10	110		реферат
7	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	6, 7	4	28	230	9	тестирование
8	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	8, 9	4	22	190	9	Контр. раб.
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	6, 9, 10	2	16	139		реферат
10	Экзамен	10				9	Экзамен, апробация ВКР
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	
			<b>1692</b>				

**заочная форма обучения на базе ВПО**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1, 3	4	4	104		
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1, 2	4	8	186		
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3, 4	4	20	270		
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3, 4	4	20	210		
5	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5, 6	2	8	202		
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	1,2	4	6	116		
7	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	6 7	2	6	100		
8	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1 2	2	6	206		
9	Раздел 9. Основы научно-	7	2	8	148		

	исследовательской деятельности в избранном виде спорта	8					
10	Экзамен					36	Экзамен
Итого часов: 1692			28	86	1542	36	

### 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. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1, 3	8	22	20		эссе
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1	12	40	50		реферат
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1, 2, 3, 4	26	122	120		реферат
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5, 6, 7	22	106	120		реферат
5	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6, 7, 8	26	100	120		тестирование
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	3, 4	14	56	60		Контр. раб.
7	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства	2	10	40	30		тестирование



	соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису						
<b>8</b>	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	<b>2</b>	10	40	78		реферат
<b>9</b>	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	<b>6-8</b>	12	50	90		апробация ВКР
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	
<b>Всего</b>			<b>1440</b>			<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(прыжки в воду)»**

(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.

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



**Институт спорта и физического воспитания**

Кафедра теории и методик спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(прыжки в воду)»**

(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  
"Теория и методика избранного вида спорта  
(прыжки в воду)" утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель: Распопова Евгения Андреевна д.п.н., профессор кафедры теории  
и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду  
и водного поло

Рецензент:

Москатова Альбина Павловна д.п.н., профессор кафедры физиологии \_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

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

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (прыжки в воду)» являются:

- подготовка бакалавра к профессиональной деятельности по прыжкам в воду в области массового детско-юношеского спорта, организации оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности, применению профессионально-прикладных элементов прыжков в воду при различных формах организации занятий по физическому воспитанию;
- вооружение студентов знаниями о значении и месте прыжков в воду в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о закономерностях процесса обучения и тренировки прыжкам в воду;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления многолетней подготовкой прыгунов в воду;
- способствование формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, готовой к рациональной организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности;
- формирование у студентов профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения, организовывать и управлять спортивной и методической работой по прыжкам в воду;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога;
- готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по прыжкам в воду в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни населения.

Программа реализуется на русском языке

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (прыжки в воду)» 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 прыжков в воду.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b> <b>3 курс</b>	<i>Знать:</i> – основные положения дидактики, принципы и методы обучения прыжкам в воду; – особенности биологического и психологического развития занимающихся в группах начальной подготовки; требования стандартов спортивной подготовки в прыжках в воду к проведению занятий с данным контингентом;	1		
	<i>Уметь:</i> –применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; –разрабатывать и реализовывать тренировочные и	2		

	соревновательные программы спортивной подготовки в прыжках в воду с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по прыжкам в воду.			
	<i>Владеть:</i> – методами обучения и совершенствования техники выполнения прыжков в воду с трамплина и вышки с учетом особенностей занимающихся, уровнем подготовленности и требований образовательных стандартов по прыжкам в воду	<b>3</b>		
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья; – принципов построения занятий по прыжкам в воду оздоровительной направленности – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в прыжках в воду;	<b>2,</b>		
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в прыжках в воду.	<b>3</b>		
	<i>Владеть:</i> – приемами оказания первой помощи занимающимся в случае травматизма; – восстановительными средствами, используемыми для восстановления организма после тяжелых тренировочных нагрузок.	<b>4</b>		
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по прыжкам в воду; – судейскую терминологию при проведении соревнований по прыжкам в воду; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований по прыжкам в воду.	<b>1-5</b>		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования по прыжкам в воду различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по прыжкам в воду. – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня	<b>6-8</b>		
	<i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований различного уровня; – умением осуществлять объективное судейство соревнований.	<b>6-8</b>		
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в прыжках в	<b>2-6</b>		

	<p>воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>– выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>			
	<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> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	4-6		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Владеть:</li> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знать:</li> <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>	5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь:</li> <li>– использовать на занятиях по прыжкам в воду знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	5,6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность по прыжкам в воду с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в прыжках в воду;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	5,6		
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивы, побуждающие людей разного возраста и пола к занятиям прыжками в воду;</li> </ul>	3,		



	– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования интереса, воспитания моральных принципов в честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – навыками формирования мотиваций к занятиям прыжками в воду у людей разного возраста и пола.			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методику отбора и спортивной ориентации в прыжках в воду; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		
	<i>Уметь:</i> – применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;			
	<i>Владеть:</i> – Методами определения антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в прыжках в воду.	6		
<b>ПК-11</b>	– <i>Знать:</i> – теоретические основы планирования процесса обучения в прыжках в воду	3,4		
	<i>Уметь:</i> – составлять конспекты занятий по прыжкам в воду, как по наземной подготовке, так и на воде – составлять типовые недельные планы подготовки по прыжкам в воду в соответствии с этапом многолетней подготовки	6		
	<i>Владеть:</i> – Методами планирования подготовки прыгунов в воду на 4-летний период подготовки и на один год	7		
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в прыжках в воду; – современные технологии управления состоянием спортсмена.	7		
	– <i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;	7		
	– <i>Владеть:</i> – современными технологиями управления состоянием человека, включая коррекцию состояния и педагогический	7		

	контроль .			
<b>ПК-14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знать:</li> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки прыжках в воду</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в прыжках в воду</li> </ul>	5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь:</li> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями прыжков в воду демонстрировать технику движений</li> </ul>	1-8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Владеть:</li> <li>– методами спортивной тренировки в прыжках в воду</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знать:</li> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы проведения тренировок в условиях бассейна (открытого и закрытого);</li> <li>–</li> </ul>	7		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь:</li> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности;</li> <li>– -</li> </ul>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Владеть:</li> <li>– - методами индивидуального контроля психического состояния и состояния тренированности;</li> <li>– умение поддерживать спортивную форму</li> </ul>	3-4		
<b>ПК-26</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знать:</li> <li>– требования к оборудованию залов и бассейнов для подготовки квалифицированных прыгунов в воду;</li> <li>– правила установки оборудования и основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий в зале и на воде.</li> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>	7-8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь:</li> <li>– уметь подготавливать место занятий в соответствии с требованиями техники безопасности.</li> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги.</li> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования</li> </ul>	7-8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Владеть:</li> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по</li> </ul>	8		

	приобретению оборудования, инвентаря и экипировки			
<b>ПК-28</b>	Знать: – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ по прыжкам в воду	1-8		
	– Уметь: – планировать, организовать и проводить научный эксперимент по определению особенностей техники выполнения прыжков в воду, состояний спортсменов и др., с использованием апробированных методик	5-6		
	– Владеть: – навыками выявления актуальных научных исследований в области физической культуры и прыжков в воду, в частности. –	7-8		
<b>ПК-30</b>	– Знать: – методологии исследовательской деятельности в прыжках в воду	5-6		
	– Уметь: – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, для изучения индивидуальных особенностей прыгунов в воду	6		
	– Владеть: – Методом научного анализа и применения научных данных в спортивно-педагогической деятельности	8		

#### 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 типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:144 час (4 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
1.1.	<b>Модуль 1.</b>	1		2	4		

	Прыжки в воду в системе физического воспитания страны						
1.2.	История развития и становления прыжков в воду	1	2	6	6		
1.3.	Классификация, систематика и терминология прыжков в воду	1		4	4		
1.4.	Объективные условия и субъективные трудности деятельности прыгунов в воду	1	2	6	6		
<b>2.1</b>	<b>Модуль 2.</b> Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду	1	4	24	28		
2.2	Техника основных учебных прыжков в воду	1	2	22	22		
<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>
<b>2.3.</b>	<b>Модуль 2.</b> Техника спортивных прыжков в воду I - V классов с трамплина	2	6	16	30		
2.4.	Техника спортивных прыжков в воду I - VI классов с вышки	2	6	16	30		
2.4.	Техника входа в воду	2	2	4	10		
<b>3.1.</b>	<b>Модуль 3.</b> Общие основы обучения прыжкам в воду	2	4	2	30		
3.2.	Методика обучения упражнениям наземной подготовки	2	4	22	27		
3.3.	Методика обучения учебным прыжкам в воду	2	4	20	28		
	<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>2 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>
1.7.	<b>Модуль 1.</b> Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний прыгунов в воду	3	2	2	6		
3.4.	<b>Модуль 3.</b> Методика обучения спортивным прыжкам в воду	3	2	14	14		
3.5.	Возрастные особенности обучения прыжкам в воду	3	2	6	14		
<b>6.</b>	<b>Модуль 6. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>12</b>	<b>50</b>	<b>47</b>		
6.1.	Техника и методика преподавания подводного плавания	3	2	10	10		
6.2.	Техника и методика преподавания синхронного плавания	3	2	10	10		
6.3.	Техника и методика преподавания аквааэробики	3	4	10	10		

6.4.	Методика занятий водными видами спорта с детьми	3	2	10	10		
6,5.	Методика занятий водными видами спорта с людьми зрелого возраста	3	2	10	7		
<b>2 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>
1.8.	<b>Модуль 1.</b> Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в воду	4		8	14		
2.1.	<b>Модуль 2.</b> Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду	4	2	6	10		
2.3.	Техника спортивных прыжков в воду I - V классов с трамплина	4	2	8	10		
2.4.	Техника спортивных прыжков в воду I - VI классов с вышки	4	2	8	10		
3.6.	<b>Модуль 3.</b> Средства и методы обучения и совершенствования спортивных прыжков в воду	4	6	30	20		
4.1.	<b>Модуль 4.</b> Основные разделы подготовки прыгунов в воду и их содержание	4	2	14	12		
	<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>3 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>
3.6.	<b>Модуль 3.</b> Средства и методы обучения и совершенствования спортивных прыжков в воду	5	4	14	22		
3.7.	<b>Модуль 3.</b> Организация и планирование процесса обучения прыжкам в воду	5	6	8	20		
4.1.	Основные разделы подготовки прыгунов в воду и их содержание						
	а. Физическая подготовка	5	2	10	6		
	б. Техническая подготовка	5		10	6		
	в. Психологическая подготовка	5	2	10	6		
	г. Морально-волевая подготовка	5	2	10	6		
	д. Тактическая подготовка	5	2	10	6		
<b>3 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>
1.8	<b>Модуль 1.</b> Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в воду	6		6	14		
4.2.	<b>Модуль 4.</b> Этапы многолетней подготовки прыгунов в воду	6	4	18	16		
4.3.	<b>Модуль 4.</b> Отбор в процессе многолетней подготовки прыгунов в воду	6	6	16	20		
4.5.	<b>Модуль 4.</b> Возрастные	6	6	16	21		

	особенности подготовки прыгунов в воду						
4.6.	<b>Модуль 4.</b> Модельные характеристики прыгунов в воду.	6	2	16	10		
	Подготовка и написание курсовой работы по прыжкам в воду						<b>Курсовая работа</b>
	<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>4 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>
1.6.	<b>Модуль 1.</b> Воспитательная работа с прыгунами в воду	7	6	14	14		
4.4.	<b>Модуль 4.</b> Планирование и контроль многолетней спортивной подготовки прыгунов в воду	7	6	30	16		
4.7	Основы научно-исследовательской деятельности в прыжках в воду	7	4	16	30		
5.1.	<b>Модуль 5.</b> Организация работы и спортивной тренировки прыгунов в воду	7	2	12	12		
<b>4 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>
1.5.	<b>Модуль 1.</b> Профессионально-педагогическое мастерство тренера по прыжкам в воду	8	4	16	10		
4.8.	<b>Модуль 4.</b> Научно-исследовательская работа в прыжках в воду	8	6	24	31		
5.2.	<b>Модуль 5.</b> Материально-техническое обеспечение подготовки прыгунов в воду	8	6	16	20		
5.3.	<b>Модуль 5.</b> Материально-техническое обеспечение подготовки и проведения соревнований по прыжкам в воду	8	2	16	20		
	<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>Итого часов: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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

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

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

### **1 курс (1 семестр)**

#### **Оценочное средство - "Реферат - доклад"**

##### **Темы реферативных выступлений на семинаре**

##### **"Прыжки в воду в системе физического воспитания страны";**

1. Место прыжков в воду в российской системе физического воспитания. Задачи и значение прыжков в воду для физического воспитания подрастающего поколения российских граждан.
2. Роль прыжков в воду в эстетическом и физическом воспитании.
3. Прыжки в воду как вид спорта, физическое упражнение, прикладной навык и учебно-научная дисциплина. Прикладное значение прыжков в воду.
4. Тенденции развития прыжков в воду как вида спорта, физического упражнения и фактора отдыха и развлечения населения.
5. Организация работы по прыжкам в воду в стране. Федерация прыжков в воду России: устав, структура, задачи, планирование и организация работы. Тренерский совет, коллегия судей: принципы работы, задачи, планирование и организация работы.

##### **"История развития и становления прыжков в воду";**

1. Возникновение и развитие прыжков в воду. Развитие прыжков в воду в древности, в эпоху Возрождения, в XIX и начале XX века в странах Европы, Азии и Америки. Возникновение национальных систем прыжков в воду. Появление прыгунов в воду профессионалов. Первые встречи и соревнования по прыжкам в воду.
2. Прыжки в воду в дореволюционной России. Обучение плаванию и прыжкам в воду как средство боевой и физической подготовки в армии и флоте. Первые школы плавания в России.
3. Шуваловская школа и ее прогрессивное значение. Нормативные требования по прыжкам в воду при аттестации на магистра и кандидата плавания. Первые соревнования по прыжкам в воду и их победители. Участие российских прыгунов в воду в Олимпийских играх 1912 года. Первые литературные источники по плаванию и прыжкам в воду.
4. Развитие прыжков в воду в СССР. Развитие плавания и прыжков в воду в первые годы советской власти. Значение введения системы всеобуча и строительства сооружений для плавания и прыжков в воду для роста массовости и повышения мастерства советских прыгунов в воду.

- 5.Прыжки в воду в Олимпийских играх современности с 1900 до наших дней: эволюция программ, техники, судейства, победители соревнований. Образование и работа FINA.
- 6.Выступление советских и российских прыгунов в воду на международной арене: чемпионатах и кубках Европы и мира, Олимпийских играх. Их успехи и причины неудач.
- 7.Выдающиеся прыгуны в воду страны и мира. Роль тренеров, организаторов, научных работников в достижении современного уровня спортивных результатов в прыжках в воду.
- 8.Прыжки в воду на Всемирных студенческих играх (Универсиадах), анализ результатов выступлений.
- 9.Мировое ветеранское движение прыгунов в воду.
- 10.Анализ причин успехов и неудач отечественных прыгунов в воду на международной арене. Тенденции развития прыжков в воду в стране и в мире.

### **"Объективные условия и субъективные трудности деятельности прыгунов в воду";**

- 1.Объективные условия выполнения прыжков в воду на тренировках и соревнованиях и их воздействие на организм спортсменов. Механическая работа прыгуна в воду при выполнении прыжков с различных снарядов.
- 2.Нагрузки на различные звенья опорно-двигательного аппарата, системы жизнедеятельности и органы чувств (зрение, слух, вестибулярный аппарат) спортсменов при выполнении прыжков с различных снарядов. Их различия по продолжительности и величине воздействия.
- 3.Гигиенические условия деятельности прыгунов в воду: чистота, освещенность, температура воздуха и воды, уровень шума. Санитарные требования к спортивным снарядам и надежности их крепления.
- 4.Субъективные трудности деятельности прыгунов в воду. Трудности, связанные с личным восприятием спортсменами соревновательных и тренировочных нагрузок.
- 5.Психологические трудности, связанные с восприятием высоты, времени и пространства при выполнении прыжков в воду. Способность управлять своими эмоциями, вниманием и отключаться от сбивающих факторов.

### **"Техника основных учебных прыжков в воду"**

- 1.Какие прыжки называются основными?
- 2.Техника выполнения соскоков из передней стойки.
- 3.Техника выполнения соскоков из задней стойки.
- 4.Исходные положения для выполнения спадов вперед.
- 5.Исходные положения для выполнения спадов назад.
- 6.Положения тела спортсмена при погружении в воду вниз головой с переднего и заднего вращения.
- 7.Характеристика техники выполнения полуоборотов вперед из передней и задней стойки в положениях "А", "В" и "С".
- 8.Характеристика техники выполнения полуоборотов назад из задней и передней стойки в положениях "А", "В" и "С".
- 9.Характеристика техники выполнения прыжков с винтами.



### **"Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду"**

1. Биомеханические закономерности выполнения отталкивания с жесткой опоры.
2. Биомеханические закономерности выполнения отталкивания с упругой опоры (с трамплина).
3. Биомеханические условия создания вращения тела в прыжках I и IV класса.
4. Биомеханические условия создания вращения тела в прыжках II и III класса.
5. Биомеханические условия создания вращения тела вокруг продольной оси в прыжках V класса.
6. Биомеханические условия создания вращения тела в прыжках VI класса.

### **"Общие основы обучения прыжкам в воду"**

1. Значение наземной подготовки для занимающихся на начальном этапе подготовки.
2. Значение акробатической подготовки для обучения прыжкам в воду.
3. Значение батутной подготовки для обучения прыжкам в воду.
4. Значение хореографической подготовки для обучения прыжкам в воду.
5. Место прыжков на "сухом трамплине" в процессе начального обучения прыжкам в воду.

### ***Оценочное средство - "Тест - опрос по теме"***

***Тест - опрос по теме: "Классификация, систематика и терминология прыжков в воду"***

## **1 курс (2 семестр)**

### **Оценочное средство - "Реферат - доклад"**

**Темы реферативных выступлений на семинаре:**

**"Общие основы обучения прыжкам в воду".**

1. Предмет, цель и задачи обучения прыжкам в воду. Дидактические принципы обучения.
2. Этапы обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования.
3. Методы обучения прыжкам в воду. Причины возникновения ошибок в технике выполнения прыжков.
4. Основные методические принципы применения различных методов обучения прыжкам в воду: методы оценки подготовленности; методы создания представления об изучаемом движении; методы практического разучивания.
5. Средства обучения и начальной тренировки прыгунов в воду.

### **Выполнение практических заданий:**

#### **Задание 1.**

1. Составить конспект упражнений для обучения винтовым прыжкам, с указанием средств обучения и применения их в методической последовательности.
2. Составить 6 комплексов упражнений для начального обучения прыжкам в воду с использованием различных средств подготовки.

#### **Задание 2.**

1. Составить конспект упражнений для обучения прыжкам I и IV класса, с указанием средств обучения и применения их в методической последовательности.
2. Составить 6 комплексов упражнений для развития специальных физических качеств для юных прыгунов в воду.

## **Выполнение практических заданий:**

Оценка физической и технической подготовленности

### **2 курс 3 семестр**

#### **Темы реферативных выступлений на семинаре:**

"Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний прыгунов в воду".

"Возрастные особенности обучения прыжкам в воду"

" Водное поло"и выполнении практических заданий

" Синхронное плавание" и выполнение практических заданий

" Подводное плавание" и выполнение практических заданий

"Аэробика" и выполнении практических заданий

" Методика занятий водными видами спорта с детьми и выполнение практических заданий"

" Методика занятий с лицами зрелого возраста и выполнение практических заданий"

#### **Устный опрос по теме:**

"Методика обучения спортивным прыжкам в воду".

"Водные виды спорта" и разработка конспекта урока.

"Аэробика" и разработка конспекта урока по аквааэробике.

### **2 курс 4 семестр**

**Тестирование знаний** по теме: "Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду"

#### **Разработка карты оценки техники выполнения спортивных прыжков**

Составление карты оценки техники выполнения спортивных прыжков в воду V класса с трамплина

Составление карты оценки техники выполнения спортивных прыжков в воду V класса с вышки

Составление карты оценки техники выполнения спортивных прыжков в воду VI класса с вышки

#### **Выступление на семинаре**

По теме: "Средства и методы обучения спортивным прыжкам в воду"

"Основные разделы подготовки прыгунов в воду"

#### **Выполнение практических заданий:**

Разработка конспектов занятий по наземной подготовке прыгунов в воду

Разработка конспектов имитационных упражнений по совершенствованию техники основных прыжков в воду.

Разработка конспектов занятий по наземной подготовке прыгунов в воду

### **3 курс 5 семестр**

#### **Выполнение практических заданий:**

Составление комплекса упражнений по обучению упражнениям на батуте.  
Составление комплекса упражнений по обучению акробатическим упражнениям.  
Составление комплекса упражнений по обучению хореографическим упражнениям.  
Разработка плана графика прохождения учебного материала в СШОР на 4-е года

#### **Устный опрос**

"Средства и методы обучения и совершенствования прыжков в воду".

#### **Подготовка реферата-доклада по теме:**

" Основные разделы подготовки прыгунов в воду и их содержание"

" Основные разделы подготовки прыгунов в воду и их содержание"

### **3 курс 6 семестр**

#### **Выполнение практических заданий:**

Разработка батареи тестов для отбора спортсменов на различных этапах подготовки.

Разработка конспектов имитационных упражнений по совершенствованию техники основных прыжков в воду.

Разработка положения о соревнованиях

#### **Подготовка реферата-доклада по теме:**

"Характеристика этапов многолетней подготовки."

"Возрастные особенности подготовки прыгунов в воду."

"Модельные характеристики прыгунов в воду."

Выполнение практического задания:

### **4 курс 7 семестр**

#### **Выполнение практических заданий:**

Разработка плана воспитательной работы для группы на которой студент проходит практику.

Разработка программы тренировочных занятий на макро и мезоциклы подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.

Разработка списка оснащения спортивного зала для наземной подготовки прыгунов в воду.

#### **Подготовка реферата-доклада по теме:**

"Научно-исследовательская деятельность в прыжках в воду"

### **4 курс 8 семестр**

#### **Написание эссе по теме:**

"Профессионально-педагогическое мастерство тренера по прыжкам в воду"

#### **Выполнение практических заданий:**

Разработка схемы оснащения спортивного зала для наземной подготовки и бассейна для прыгунов в воду

Разработка списка материально-технического оснащения спортивных соревнований по прыжкам в воду

Апробация дипломной работы.

### **Примерные темы курсовых работ**

1. Исторический анализ выступления отечественных прыгунов в воду на международной арене.
2. Анализ тактической деятельности ватерпольных команд различной квалификации.
3. Сравнительный анализ техники выполнения отталкивания в прыжках 1-IV класса сильнейших спортсменов и новичков.
4. Сравнительный анализ техники выполнения отталкивания в прыжках 1-IV класса сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов.
5. Взаимосвязь антропометрических показателей с уровнем технической подготовленности спортсменов
6. Взаимосвязь волевых качеств личности и спортивных результатов прыгунов в воду различного возраста.
7. Влияние показателей гибкости на уровень техники выполнения прыжков в воду.
8. Влияние скоростно-силовых показателей на уровень спортивных достижений в прыжках в воду.
9. Методики обследования соревновательной деятельности прыгунов в воду.
10. Влияние занятий прыжками в воду на осанку спортсменов.
11. Влияние прыжками на физическое развитие дошкольников.
12. Влияние стиля работы тренера на психологическое состояние спортсменов.
13. Влияние уровней физического развития и силовой подготовленности на уровень спортивных достижений прыгунов в воду 12-16 лет.
14. Возрастная динамика специальной технической подготовленности прыгунов в воду 12 – 16 лет.
15. Возрастная динамика специальной физической подготовленности прыгунов в воду 12 – 16 лет
16. Гендерные особенности динамики роста спортивных достижений прыгунов в воду.
17. Зависимость выбора специализации (вышка, трамплин) от особенностей телосложения прыгунов в воду 14-16 лет.
18. Квалиметрический анализ тренировочных нагрузок прыгунов в воду на различных этапах подготовки.
19. Критерии отбора детей в прыжки в воду.

20. Особенности методики организации учебно-тренировочного процесса прыгунов в воду.
21. Особенности начального обучения плаванию и прыжкам в воду детей различного возраста в условиях глубокого бассейна.
22. Особенности психофизиологического статуса и физической работоспособности прыгунов в воду.
23. Особенности физического и психологического развития прыгунов в воду 12-16 лет.
24. Система оценки параметров техники прыгунов в воду в соревновательной деятельности.
25. Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных прыгунов в воду.
26. Психологические особенности личности, определяющие надежность и успешность соревновательной деятельности прыгунов в воду.
27. Методика развития скоростно-силовых способностей у прыгунов в воду.
28. Развитие скоростных способностей на этапах многолетней тренировки прыгунов в воду в ДЮСШ.
29. Силовая подготовка прыгунов в воду высокой квалификации.
30. Скоростно-силовая подготовка прыгунов в воду высокой квалификации.
31. Скоростно-силовая подготовленность прыгунов в воду учебно-тренировочных групп.
32. Современные тенденции развития прыжков в воду в России и в мире.

## **Контрольные вопросы для проведения текущего контроля студентов I курса**

1. Задачи и значение прыжков в воду для физического воспитания населения нашей страны.
2. Возникновение и развитие прыжков в воду. (Прыжки в воду в древности, эпоху Возрождения, в XIX и начале XX века в странах Европы, Азии и Америки).
3. Прыжки в воду в дореволюционной России.
4. Прыжки в воду на Олимпийских играх с 1900 г. и до наших дней.
5. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
6. Классификация, систематика и терминология прыжков в воду.
7. Объективные условия спортивной деятельности прыгунов в воду и их воздействие на организм спортсмена.
8. Субъективные трудности, возникающие при выполнении прыжков в воду.
9. Требования, предъявляемые деятельностью прыгунов в воду к работе функций и систем организма спортсменов, связанные со спецификой данного вида спорта.
10. Фазовый состав прыжков в воду.
11. Особенности создания вращения тела вокруг поперечной оси тела при исполнении прыжков I- IV классов.
12. Силы, действующие при отталкивании при выполнении прыжков.
13. Характеристика учебных прыжков в воду и техника их выполнения.
14. Техника выполнения простейших акробатических упражнений и методика обучения: перекатам, кувыркам, переворотам.
15. Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: мостам, стойкам (на лопатках, голове и на руках).
16. Характеристика и классификация прыжков на батуте.
17. Правила проведения занятий на батуте, способы страховки и помощи.
18. Классификация хореографических упражнений. Основные кинематические формы хореографических упражнений.
19. Методика проведения занятий «балетной гимнастикой».
20. Средства подготовки прыгунов в воду, их характеристика.

21. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для групп начальной подготовки.
22. Составить конспект урока по обучению соскокам из передней и задней стоек в группировке, согнувшись и прогнувшись.
23. Методика обучения прыжкам на батуте. Построение процесса обучения на основе педагогических принципов.
24. Условия, необходимые для организации работы по массовому обучению простейшим прыжкам в воду.
25. Организация проведения специальных занятий с прыгунами в воду на суше.
26. Характеристика методов обучения прыжкам в воду.
27. Характеристика соревнований по прыжкам в воду, документы, регламентирующие проведение соревнований.
28. Система оценки прыжков в воду на соревнованиях. Уменьшение оценки за технические ошибки судьями на линии.
29. Особенности проведения занятий прыжками в воду с детьми младшего возраста.
30. Общая и специальная физическая подготовка: задачи средства и методы применения.
31. Особенности использования батута, акробатических, гимнастических и хореографических упражнений, а также упражнений на «сухом» трамплине.
32. Особенности методики использования различных средств подготовки на начальном этапе обучения и на этапе углубленной спортивной подготовки.
33. Метод строго регламентированного упражнения: основные параметры строгой регламентации (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).
34. Методические особенности применения основных средств тренировки на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.
35. Построение занятий с детьми школьного возраста (9-11 лет) на основе принципа единства общей и специальной подготовки занимающихся.
36. Особенности формирования двигательных навыков у детей школьного возраста (9-11 лет).
37. Трамплин и вышка как опоры. Биомеханические закономерности техники отталкивания.

38. Особенности отталкивания с вышки и с трамплина. Особенности разбега – наскока с трамплина и вышки.
39. Согласование движений рук и ног при выполнении отталкивания с трамплина.
40. Особенности отталкивания при выполнении прыжков из передней и задней стойки.
41. Угол отталкивания и траектория полета.
42. Основы механики и техники создания вращения тела в прыжках I – IV классов.
43. Кинематические и динамические характеристики техники прыжков в воду.
44. Особенности управления скоростью вращения вокруг поперечной оси тела в полете.
45. Биомеханические закономерности создания и остановки вращения тела вокруг продольной оси при наличии и отсутствии вращения вокруг поперечной оси. Особенности управления скоростью вращения тела вокруг продольной оси.
46. Биомеханические закономерности создания вращения тела при выполнении прыжков со стойки на руках.
47. Особенности исходных положений в стойке на руках и направлении создания вращения тела.
48. Особенности исполнения прыжков с винтами со стойки на руках.
49. Гидродинамические закономерности входа в воду. Понятия каверна, кавитатор, стадии формирования каверны, образование кумулятивной струи.
50. Факторы, способствующие уменьшению образования брызг.
51. Техника входа в воду. Постановка корпуса, варианты сцепления рук, движения при входе в воду (разведение рук, кувырок и т.п.).

### **Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля студентов**

#### **II курса**

1. Перечислите основные средства аквааэробики.
2. Расскажите о дозировании физической нагрузки на занятиях аквааэробикой.
3. Расскажите о контроле и самоконтроле за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся.
4. Опишите особенности проведения занятий по аквааэробике в детском возрасте.
5. Опишите особенности проведения занятий по аквааэробике с мужчинами.
6. Опишите особенности проведения занятий по аквааэробике для лиц с различным телосложением.



- 7.Опишите особенности проведения занятий по акваэробике для женщин с большим весом.
- 8.Опишите Особенности проведения занятий по акваэробике для беременных женщин.
- 9.Опишите особенности проведения занятий по реабилитационной акваэробике.
- 10.Опишите особенности проведения занятий по акваэробике с пожилыми людьми.
- 11.Расскажите об особенностях реакции организма спортсмена в условиях погружения под воду.
- 12.Опишите устройство ласт.
- 13.Опишите устройство смотровой маски.
- 14.Опишите устройство дыхательной трубки.
- 15.Опишите устройство акваланга.
- 16.Приведите схему действий при аварийном всплытии.
- 17.Техника плавания в ластах с маской и дыхательной трубкой
- 18.Методика обучения технике плавания в ластах с маской и дыхательной трубкой.
- 19.Техника ныряния в маске с дыхательной трубкой и ластами
- 20.Методика обучения технике ныряния в маске с дыхательной трубкой и ластами.
- 21.Организация занятий по обучению спортивному подводному плаванию в ластах и нырянию.
- 22.Методика обучения начинающих спортсменов-подводников погружению.
- 23.Перечислите визуальные сигналы под водой с помощью рук.
- 24.Требования безопасности проведения занятий по водным видам спорта.
- 25.Причины травматизма при занятиях прыжками в воду.
- 26.Последовательность обучения спортивным прыжкам в воду (I - IV классов).
- 27.Наземные средства обучения полуоборотам I - IV классов и система их применения.
- 28.Методическая последовательность обучения полуоборотам I - IV класса. Определение готовности к выполнению прыжков по качеству исполнения подводящих упражнений и прыжков.

29. Типичные ошибки и причины их возникновения при обучении полуоборотам I - IV классов и методика их исправления.
30. Подготовительные упражнения, направленные на развитие навыков вращения тела вокруг продольной оси.
31. Обучение соскокам с полувинтом (на батуте, на «сухом» трамплине, на воде).
32. Последовательность обучения спортивным прыжкам в воду с винтами (V класса). Наземные средства обучения винтовым прыжкам (V класса) и последовательность их применения.
33. Определение готовности к выполнению прыжков с винтами по качеству исполнения подводящих упражнений и прыжков.
34. Типичные ошибки и причины их возникновения при обучении винтовым прыжкам (V класса) и методика их исправления.
35. Обучение исходным положениям «стойка на руках» (передняя и обратная).
36. Создание вращения тела вперед и назад при выполнении прыжков из передней и обратной стойки на руках.
37. Наземные средства обучения прыжкам со стойки на руках (VI класса) и последовательность их применения.
38. Последовательность обучения прыжкам в воду со стойки на руках с вышки (VI класса).
39. Физические упражнения как основное средство тренировки в прыжках в воду.
40. Характеристика основных средств подготовки.
41. Основы обеспечения безопасности проведения прыжков в воду.
42. Учет специфики специализации спортсменов при проведении обучения прыжкам в воду, как средству ОФП, отдыха и развлечения.
43. Организация проведения соревнований по наземной подготовке и на воде. Требования к оснащению мест проведения соревнований (необходимый инвентарь).
44. Особенности работы функций и систем организма прыгунов в воду разного возраста, связанные со спецификой данного вида спорта.

45.Биомеханические закономерности техники выполнения отталкивания с вышки и с трамплина, при выполнении прыжков из передней и задней стойки. Согласование движений рук и ног при выполнении отталкивания.

46.Техника и механика создания и остановки вращения тела в прыжках I – IV классов. Управление скоростью вращения вокруг поперечной оси тела в полете.

47.Особенности техники создания вращения тела вокруг продольной оси тела при наличии и отсутствии вращения вокруг поперечной оси.

48.Особенности техники создания вращения вокруг продольной оси тела при вращении тела вперед и назад и остановки винтового вращения тела.

49.Биомеханические закономерности создания вращения тела при выполнении прыжков со стойки на руках. Особенности исходных положений в стойке на руках и направлении создания вращения тела.

50.Техника выполнения прыжков со стойки на руках с вращением вперед и назад из различных исходных положений из передней и обратной стойки.

51.Особенности исполнения прыжков с винтами со стойки на руках.

52.Гидродинамические закономерности образования брызг (понятия: каверна, кавитатор, стадии формирования каверны, образование кумулятивной струи) при входе в воду вниз головой и ногами.

53.Основы техники входа в воду (постановке корпуса, вариантах сцепления рук, движениях при входе в воду – разведение рук, кувырок и т.п.).

54.Факторы, способствующие уменьшению образования брызг.

55.Описание техники выполнения прыжков I – IV классов с места и с разбега спортсменами высокого класса. Анализ особенностей создания вращения тела вокруг поперечной оси при выполнении прыжков I – IV классов с места и с разбега с трамплина и вышки.

56.Описание особенностей отталкивания с вышки и с трамплина прыгунов в воду высокого класса.

57.Методика совершенствования техники создания и остановки вращения тела при выполнении прыжков I – IV классов (полуоборотов, оборотов и полуторных оборотов, а также прыжков с многократным вращением вокруг поперечной оси тела).

58.Описание техники выполнения прыжков с винтами спортсменами высокого класса.

59. Особенности создания вращения тела вокруг продольной оси при выполнении прыжков (V класса) с вращением тела (вперед и назад) вокруг поперечной оси (полуоборотов и оборотов вперед с полувинтом, с 1 и 2 винтами, полуоборотов и оборотов назад с полувинтом 1½ и 2½ винтами, а также прыжков с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела).

60. Техника выполнения прыжков со стойки на руках сильнейшими спортсменами мира. Анализ особенностей исполнения прыжков с винтами со стойки на руках (611, 612, 631, 621, 622, 6221, 6241).

61. Техника входа в воду без брызг сильнейших спортсменов мира. Особенности постановки корпуса, рук и ног, а также движений под водой, способствующих уменьшению образования брызг. Варианты сцепления кистей рук.

62. Особенности составления комплексов ОРУ, имитационных упражнений.

63. Особенности обучения хореографическим упражнениям в тренировке прыгунов в воду.

64. Цели, задачи, средства и методы технической подготовки. Организация и средства проведения технической подготовки.

65. Виды технической подготовки: обучение и совершенствование элементов техники прыжков, прыжков в целом, составление программы прыжков, изучение новых прыжков, исправление ошибок в технике прыжков.

66. Особенности технической подготовки в прыжках в воду – комплексный подход к обучению, закреплению и совершенствованию двигательных навыков в процессе технической подготовки.

67. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути повышения помехоустойчивости выполнения прыжков.

68. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

### **Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля студентов III курса**

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Содержание тренировки прыгунов в воду: совершенствование двигательных навыков и формирование психической готовности к достижению высоких спортивных результатов, воспитание физических качеств и повышение уровня специальной работоспособности.

3. Формы подготовки прыгунов в воду: тренировочные, соревновательные, вне тренировочные.
4. Динамика работоспособности прыгунов в воду в многолетней активной деятельности. Тренировочные нагрузки и оценка их переносимости.
5. Воспитание специальных физических качеств прыгуна в воду (силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений). Подбор нагрузок в соответствии с полом, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.
6. Характеристика этапов многолетней подготовки. Принципы деления процесса подготовки на этапы.
7. Задачи и содержание подготовки на этапе предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной спортивной подготовки и спортивного совершенствования.
8. Учет возрастных и половых особенностей при построении тренировочных занятий на различных этапах подготовки. Построение тренировочных занятий на каждом из этапов.
9. Требования к спортивно-технической подготовленности на различных этапах подготовки.
10. Особенности применения основных средств тренировки на этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной спортивной подготовки.
11. Физические упражнения как основные средства тренировки в прыжках в воду. Упражнения на батуте, акробатические упражнения, упражнения на «сухом» трамплине, гимнастические упражнения, хореографические упражнения и упражнения на воде (прыжки в воду). Соотношение объемов занятий различными средствами подготовки по годам обучения.
12. Методы применения основных средств подготовки на этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной спортивной подготовки.
13. Соревновательный метод. Специфические черты соревновательного метода.
14. Игровой метод. Специфические особенности и характеристика игрового метода.

15. Цели, задачи, средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, специальной выносливости. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

16. Организация проведения занятий по общей и специальной физической подготовке и занятий, направленных на воспитание и совершенствование физических качеств прыгунов в воду.

17. Педагогические приемы воспитания морально-волевых качеств.

18. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсмена; способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, идеомоторные представления, специфические методы и приемы психорегуляции.

19. Интеллектуальная и тактическая подготовка, их цели и задачи. Воспитание интеллектуальных способностей в процессе занятий прыжками в воду. Спортивно-тактическое мышление, анализ спортивной техники, самооценка. Органическая связь интеллектуальной подготовки с обучением, освоением и совершенствованием двигательных действий.

20. Связь интеллектуальной подготовки со специальной физической и психической подготовкой. Значение интеллектуальной подготовки для понимания сущности спорта, принципов правил и конкретных методов спортивной тренировки, а также закономерностей развития и функционирования организма спортсмена.

21. Тактика прыгуна в воду. Тактика подготовки и выступления в соревнованиях. Тактика поведения на тренировках и соревнованиях в привычных и измененных условиях. Тактические приемы расстановки прыжков в соревнованиях в зависимости от задач, поставленных перед спортсменом. Изучение противника.

22. Основы спортивной ориентации и отбора. Понятие о задатках, одаренности и способностях. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.

23. Виды отбора: 1) спортивная ориентация; 2) спортивная селекция; 3) комплектование команды. Этапы отбора.

24. Критерии отбора. Прогностически значимые признаки. Стабильность индивидуальных уровней развития (СИУР).

25. Виды прогнозов. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Долгосрочный – базирующийся на прогнозе развития качеств и свойств спортсмена, мало изменяющихся в

процессе тренировки. Краткосрочный – базирующийся на многоступенчатой серии последовательных, краткосрочных прогнозах, с поэтапным отбором.

26. Возрастные группы, соревновательные программы и календарь соревнований ветеранов – прыгунов в воду.

27. Возрастные особенности организма спортсменов, выступающих на ветеранских соревнованиях. Особенности тренировки и подготовки к соревнованиям ветеранов – прыгунов в воду.

28. Значение уровня физической подготовленности ветеранов – прыгунов в воду для технического совершенствования.

29. Типы спортивных сооружений для прыжков в воду, пригодных для проведения соревнований. Основные размеры спортивных бассейнов для прыжков в воду. Конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, покрытия. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани и прочее).

30. Размещение снарядов. Размеры снарядов и расстояние между ними.

31. Оснащение бассейнов судейским, информационным, осветительным и другим специальным оборудованием. Необходимый инвентарь для проведения соревнований: табло, судейские пульта или книжки, канцелярские принадлежности, записи-протоколы прыжков участников соревнований, таблички для определения оценки за прыжок с учетом КТ и прочее. Подсобные и вспомогательные помещения.

32. Спортивный инвентарь, необходимый для работы по прыжкам в воду. Вышки, трамплины. Оборудование спортивных залов: батут, акробатическая дорожка, «сухой» трамплин, поролоновые маты, яма с поролоном, страховочное оборудование, тренажеры. Варианты размещения, крепления, изготовления и ремонт.

33. Меры по обеспечению безопасности проведения занятий в специализированных залах и бассейнах для прыжков в воду.

34. Права и обязанности руководителей спортивных баз по обеспечению безопасности занятий прыжками в воду.

35. Цели и задачи спортивной тренировки.

36. Содержание тренировки прыгунов в воду: совершенствование двигательных навыков и формирование психической готовности к достижению высоких спортивных результатов, воспитание физических качеств и повышение уровня специальной работоспособности.

37. Формы подготовки прыгунов в воду: тренировочные, соревновательные, внутренировочные.

38. Динамика работоспособности прыгунов в воду в многолетней активной деятельности. Тренировочные нагрузки и оценка их переносимости.

39. Воспитание специальных физических качеств прыгуна в воду (силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений). Подбор нагрузок в соответствии с полом, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

40. Характеристика этапов многолетней подготовки. Принципы деления процесса подготовки на этапы.

41. Задачи и содержание подготовки на этапе предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной спортивной подготовки и спортивного совершенствования.

42. Учет возрастных и половых особенностей при построении тренировочных занятий на различных этапах подготовки. Построение тренировочных занятий на каждом из этапов.

43. Требования к спортивно-технической подготовленности на различных этапах подготовки.

44. Особенности применения основных средств тренировки на этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной спортивной подготовки.

45. Физические упражнения как основные средства тренировки в прыжках в воду. Упражнения на батуте, акробатические упражнения, упражнения на «сухом» трамплине, гимнастические упражнения, хореографические упражнения и упражнения на воде (прыжки в воду). Соотношение объемов занятий различными средствами подготовки по годам обучения.

46. Методы применения основных средств подготовки на этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной спортивной подготовки.

47. Соревновательный метод. Специфические черты соревновательного метода.

48. Игровой метод. Специфические особенности и характеристика игрового метода.

49. Цели, задачи, средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, специальной выносливости. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.



50. Организация проведения занятий по общей и специальной физической подготовке и занятий, направленных на воспитание и совершенствование физических качеств прыгунов в воду.

51. Цели, задачи, средства и методы технической подготовки. Организация и средства проведения технической подготовки.

52. Виды технической подготовки: обучение и совершенствование элементов техники прыжков, прыжков в целом, составление программы прыжков, изучение новых прыжков, исправление ошибок в технике прыжков.

53. Особенности технической подготовки в прыжках в воду – комплексный подход к обучению, закреплению и совершенствованию двигательных навыков в процессе технической подготовки.

54. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути повышения помехоустойчивости выполнения прыжков.

55. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

56. Цели, задачи, средства и методы морально-волевой и психологической подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Воспитание качеств и свойств «спортивного характера». Особенности деятельности прыгунов в воду, требующих особых волевых проявлений.

57. Специальная психическая подготовка спортсменов: оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний; оптимизация психического состояния; особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в прыжках в воду.

58. Педагогические приемы воспитания морально-волевых качеств.

59. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсмена; способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, идеомоторные представления, специфические методы и приемы психорегуляции.

60. Интеллектуальная и тактическая подготовка, их цели и задачи. Воспитание интеллектуальных способностей в процессе занятий прыжками в воду. Спортивно-тактическое мышление, анализ спортивной техники, самооценка. Органическая связь интеллектуальной подготовки с обучением, освоением и совершенствованием двигательных действий.

61. Связь интеллектуальной подготовки со специальной физической и психической подготовкой. Значение интеллектуальной подготовки для понимания сущности спорта,

принципов правил и конкретных методов спортивной тренировки, а также закономерностей развития и функционирования организма спортсмена.

62. Тактика прыгуна в воду. Тактика подготовки и выступления в соревнованиях. Тактика поведения на тренировках и соревнованиях в привычных и измененных условиях. Тактические приемы расстановки прыжков в соревнованиях в зависимости от задач, поставленных перед спортсменом. Изучение противника.

63. Основы спортивной ориентации и отбора. Понятие о задатках, одаренности и способностях. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.

64. Виды отбора: 1) спортивная ориентация; 2) спортивная селекция; 3) комплектование команды. Этапы отбора.

65. Критерии отбора. Прогностически значимые признаки. Стабильность индивидуальных уровней развития (СИУР). Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Долгосрочный – базирующийся на прогнозе развития качеств и свойств спортсмена, мало изменяющихся в процессе тренировки. Краткосрочный – базирующийся на многоступенчатой серии последовательных, краткосрочных прогнозах, с поэтапным отбором.

66. Возрастные группы, соревновательные программы и календарь соревнований ветеранов – прыгунов в воду.

67. Возрастные особенности организма спортсменов, выступающих на ветеранских соревнованиях. Особенности тренировки и подготовки к соревнованиям ветеранов – прыгунов в воду.

68. Значение уровня физической подготовленности ветеранов – прыгунов в воду для технического совершенствования.

69. Типы спортивных сооружений для прыжков в воду, пригодных для проведения соревнований. Основные размеры спортивных бассейнов для прыжков в воду. Конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, покрытия. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани и прочее).

70. Размещение снарядов. Размеры снарядов и расстояние между ними.

71. Оснащение бассейнов судейским, информационным, осветительным и другим специальным оборудованием. Необходимый инвентарь для проведения соревнований: табло, судейские пульта или книжки, канцелярские принадлежности, записи-протоколы прыжков

участников соревнований, таблички для определения оценки за прыжок с учетом КТ и прочее. Подсобные и вспомогательные помещения.

72. Спортивный инвентарь, необходимый для работы по прыжкам в воду. Вышки, трамплины. Оборудование спортивных залов: батут, акробатическая дорожка, «сухой» трамплин, поролоновые маты, яма с поролоном, страховочное оборудование, тренажеры. Варианты размещения, крепления, изготовления и ремонт.

73. Меры по обеспечению безопасности проведения занятий в специализированных залах и бассейнах для прыжков в воду.

74. Права и обязанности руководителей спортивных баз по обеспечению безопасности занятий прыжками в воду.

75. Выбор места для размещения снарядов в зале и на воде. Укладка матов и страховочных предметов для предупреждения травматизма. Использование страховочных средств для занятий с группами различной квалификации. Ремонт оборудования.

76. Цели, задачи, организация и управление подготовкой спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР и ШИСП. Программные и руководящие документы работы ДЮСШ, СДЮШОР и ШИСП. Педагогические кадры, контингент занимающихся, количественный состав групп, программно-методическое обеспечение, приемно-выпускные требования к уровню подготовленности занимающихся, условия и средства реализации компонентов управления.

#### **Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля студентов IV курса**

1. Роль и значение личности тренера в спорте, основные функции тренера.
2. Стиль деятельности тренера и влияние стиля деятельности на результативность работы.
3. Формы организации занятий прыжками в воду.
4. Виды и стадии отбора. Краткосрочный и долгосрочный отбор. Что лежит в основе долгосрочного прогноза?
5. Критерии отбора на различных этапах подготовки.
6. Планирование подготовки прыгунов в воду на этапе спортивного совершенствования. Соотношение видов тренировочных нагрузок в годичном цикле.
7. Планирование подготовки прыгунов в воду. Виды, сроки и документы планирования. Соотношение видов тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки.

8. Показатели текущего и оперативного планирования подготовки прыгунов в воду.
9. Контроль и учет спортивного совершенствования. Комплексный контроль, его составные части.
10. Ведение дневника тренировок. Способы анализа тренировочных нагрузок.
11. Оснащение бассейнов для прыжков в воду. Глубина бассейнов, размеры снарядов для прыжков в воду и основные требования к их установке.
12. Причины травматизма при занятиях прыжками в воду.
13. Требования безопасности проведения занятий по прыжкам в воду.
14. Системы проведения соревнований по прыжкам в воду.
15. Судейская коллегия соревнований. Обязанности судей. Система оценки качества выполнения прыжков.
16. Система судейства синхронных прыжков в воду. Определение оценки за выполнение прыжков (работа секретариата).
17. Основные исследования техники и методики обучения прыжков в воду.
18. Основные исследования, направленные на изучение физиологических и психологических особенностей прыгунов в воду.
19. Использование данных научно-методической работы для совершенствования учебно-тренировочного процесса прыгунов в воду. Внедрение результатов научных исследований в практику.
20. Морфофункциональные особенности прыгунов в воду высокого класса (тотальные размеры тела, пропорции тела, состав массы тела).
21. Характеристика физических качеств прыгунов в воду (сила, быстрота, гибкость, координация движений). Особенности проявления силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.
22. Основные показатели спортивно-технической подготовленности спортсменов высокого класса. Модельные показатели сложности, надежности и стабильности исполнения прыжков в соревнованиях спортсменами экстракласса.
23. Топография мышечной силы прыгунов в воду. Способы определения силы прыгунов в воду.

24. Показатели прыгучести прыгунов в воду. Способы определения уровня развития физических качеств.
25. Роль зрительного анализатора при выполнении прыжков в воду.
26. Способы ориентировки в пространстве при выполнении прыжков с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела.
27. Ориентировка в пространстве. Строение и функции вестибулярного анализатора.
28. Чувство времени и особенности его развития у прыгунов в воду. Изменение чувства времени по мере возрастного развития и роста спортивной квалификации прыгунов в воду.
29. Планирование эксперимента, организация и проведение исследований. Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.
30. Математическая обработка результатов исследований, составление таблиц, графиков, диаграмм.
31. Использование видео- и фотоаппаратуры для изучения и анализа техники прыжков в воду.
32. Значение научно-методического обеспечения подготовки сборных команд. Характеристика научного обеспечения.
33. Современные научные проблемы в области техники, методики обучения, тренировки, отбора и восстановления организма спортсменов после больших физических нагрузок.
34. Комплексный контроль уровня технической, физической, психической подготовленности спортсменов перед крупнейшими соревнованиями.
35. Обследование соревновательной деятельности прыгунов в воду. Контроль и коррекция тренировочного процесса.
36. Научно-методическое обеспечение в условиях учебно-тренировочных сборов. Экстренная обработка экспериментальных данных, полученных в ходе комплексного контроля. Выводы и практические рекомендации.
37. Обработка результатов соревнований как один из элементов обследования соревновательной деятельности.
38. Условия проведения исследований: естественный, модельный и лабораторный эксперимент.

39.Систематизация экспериментальных данных. Подбор методов обработки результатов исследований. Методы оформления результатов исследований и их интерпретация.

40.Планирование эксперимента, организация и проведение исследований. Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.

41.Математическая обработка результатов исследований, составление таблиц, графиков, диаграмм.

42.Использование видео- и фотоаппаратуры для изучения и анализа техники прыжков в воду.

43.Значение научно-методического обеспечения подготовки сборных команд. Характеристика научного обеспечения.

44.Современные научные проблемы в области техники, методики обучения, тренировки, отбора и восстановления организма спортсменов после больших физических нагрузок.

45.Комплексный контроль уровня технической, физической, психической подготовленности спортсменов перед крупнейшими соревнованиями.

46.Обследование соревновательной деятельности прыгунов в воду. Контроль и коррекция тренировочного процесса.

47.Научно-методическое обеспечение в условиях учебно-тренировочных сборов. Экстренная обработка экспериментальных данных, полученных в ходе комплексного контроля. Выводы и практические рекомендации.

48.Обработка результатов соревнований как один из элементов обследования соревновательной деятельности.

49.Условия проведения исследований: естественный, модельный и лабораторный эксперимент.

50.Систематизация экспериментальных данных. Подбор методов обработки результатов исследований. Методы оформления результатов исследований и их интерпретация.

51.Цели, задачи, организация и управление подготовкой спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР и ШИСП. Программные и руководящие документы работы ДЮСШ, СДЮШОР и ШИСП. Педагогические кадры, контингент занимающихся, количественный состав групп,

программно-методическое обеспечение, приемно-выпускные требования к уровню подготовленности занимающихся, условия и средства реализации компонентов управления.

52. Планирование эксперимента, организация и проведение исследований. Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.

53. Математическая обработка результатов исследований, составление таблиц, графиков, диаграмм.

54. Использование видео- и фотоаппаратуры для изучения и анализа техники прыжков в воду.

55. Значение научно-методического обеспечения подготовки сборных команд. Характеристика научного обеспечения.

56. Современные научные проблемы в области техники, методики обучения, тренировки, отбора и восстановления организма спортсменов после больших физических нагрузок.

57. Комплексный контроль уровня технической, физической, психической подготовленности спортсменов перед крупнейшими соревнованиями.

58. Обследование соревновательной деятельности прыгунов в воду. Контроль и коррекция тренировочного процесса.

59. Научно-методическое обеспечение в условиях учебно-тренировочных сборов. Экстренная обработка экспериментальных данных, полученных в ходе комплексного контроля. Выводы и практические рекомендации.

60. Обработка результатов соревнований как один из элементов обследования соревновательной деятельности.

61. Условия проведения исследований: естественный, модельный и лабораторный эксперимент. Систематизация экспериментальных данных. Подбор методов обработки результатов исследований. Методы оформления результатов исследований и их интерпретация.

62. Обоснуйте цель исследования (на примере собственной дипломной работы).

63. Сформулируйте гипотезу исследования.

64. В чем заключается новизна исследования?

65. В чем заключается практическая значимость исследования?

66. Назовите этапы многолетней тренировки пловцов и перечислите их цели и задачи подготовки.

67. Расскажите о возрастной периодизации развития детей и подростков, приведите возрастные границы этапов.

68. Дайте определение понятиям биологического и паспортного возраста, объясните различие между ними.

69. Расскажите о пубертатном периоде как о ключевом моменте многолетней тренировки пловцов.

70. Назовите и охарактеризуйте стадии пубертатного периода.

71. Последовательность обучения и методы развития физических качеств. Развитие точности движений в пространстве и времени, а также способности дифференцировать мышечные усилия.

72. Методика проведения занятий по наземной подготовке с детьми 9-11 лет. Подбор упражнений, дозировка, нормативные требования к темпам обучения в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

73. Программы соревнований по прыжкам в воду для спортсменов разного возраста.

74. Виды соревнований по прыжкам в воду.

75. Общая характеристика международных правил соревнований как основного документа, определяющего вопросы подготовки спортсменов и тенденции развития данного вида спорта.

76. Состав судейской коллегии, обязанности судей.

77. Работа судей на линии. Система оценки прыжков и методика судейства. Классификация ошибок.

78. Работа секретариата. Подсчет оценок за прыжок с учетом коэффициентов трудности.

79. Судейство синхронных прыжков.

80. Система оценки прыжков в воду на соревнованиях. Уменьшение оценки за технические ошибки судьями на линии.

81. Изменение программ и правил судейства соревнований в нашей стране и за рубежом.



82.Возрастные особенности частоты сердечных сокращений и функций вестибулярного анализатора, слуха, зрения, чувства пространства и времени прыгунов в воду.

83.Правила соревнований по прыжкам в воду как основной документ, определяющий все вопросы подготовки, организации и проведения соревнований.

84.Основные разделы правил соревнований и их содержание.

85.Требования, предъявляемые к спортсменам тренерам и судьям.

86.Цели, задачи, средства и методы морально-волевой и психологической подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Воспитание качеств и свойств «спортивного характера». Особенности деятельности прыгунов в воду, требующих особых волевых проявлений.

87.Специальная психическая подготовка спортсменов: оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний; оптимизация психического состояния; особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в прыжках в воду.

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

### **6.1. Основная литература**

1. Правила ФИНА по прыжкам в воду. Пенза, 2016. - 50 с.
2. Расопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 2000.- 392с.
3. Прыжки в воду: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Л.Н. Тишиной. - М.: ФиС, 1983. - 208 с.
4. Расопова Е.А. История прыжков в воду: Учебное пособие для студентов РГАФК по специализации «Прыжки в воду». М.: РИО РГАФК, 1998.- 69с.
5. Расопова Е.А. Задания и методические рекомендации по самостоятельной работе студентов базового факультета ИФК специализации прыжки в воду. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.- 15 с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Панасюк Т.В. Расопова Е.А. Особенности осанки прыгунов в воду. Международная научная школа психологии и педагогики. Ежемесячный научный журнал №2 (21). Новосибирск - 2016 - с. 54 -58
2. Расопова Е.А. Мотивационные основы деятельности юных прыгунов в воду на этапе начальной подготовки Материалы XXVII международная научно-практической конференции по Проблемам физического воспитания учащихся - “Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире” 29 сентября – 1 октября 2017 г. в г. Коломна - с.507 - 511.
3. Расопова Е.А. Женские прыжки в воду с вышки проблемы подготовки. Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием "Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения" г. Москва, 20 апреля 2017 г.- с.197 - 199
4. Расопова Е.А. Проблемы начального отбора юных прыгунов в воду. Вестник МГПУ Серия "Естественные науки" №3 (19), 2015. - С. 65-67
5. Расопова Е.А. Заболеваемость и травматизм при занятиях прыжками в воду" Ежемесячный научный журнал "Евразийский союз ученых" № 7(16) 2015г. - с. 108 - 109.
6. Панасюк Т.В., Расопова Е.А. Биологический возраст и построение тренировочного процесса у юных прыгунов в воду/ В сб.: Национальные программы формирования здорового образа жизни. Международный научно-практический конгресс 2014. - 175 - 177

- Прыжки в воду: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. /Под ред. С.П. Ефимовой. - М.: ФиС, 1965. - 208 с.
6. Водные виды спорта: Учебник для студентов высш. учеб. заведений /Под общей ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 5 – 68.
  7. Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для спортивной специализации по прыжкам в воду: Методическое письмо. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
  8. Гефма В.Р., Корюкин В.Е. Центральные нервные механизмы в функции вестибулярного анализатора. – СПб.: 1994. С. 5-57.
  9. Данилов К.Ю., Фарфель В.С., Кузнецова Г.П. Основы тренировки прыгуна в воду. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
  10. Начинская С.В. Биомеханика прыжков в воду. Кинематика: Учебное пособие для студентов специализации Академии/ Начинская С.В., Степанова О.Н., Распопова Е.А. – М.: РГАФК, 1999. – 78 с.
  11. Начинская С.В. Биомеханика прыжков в воду. Динамика: Учебное пособие для студентов специализации прыжки в воду Академии/ Начинская С.В., Степанова О.Н., Распопова Е.А. – М.: РГАФК, 1999. – 80 с.
  12. Распопова Е.А. Возрастная динамика спортивных достижений юных прыгунов в воду: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФКа, 1985.- 15 с.
  13. Распопова Е.А. Планирование спортивного совершенствования прыгунов в воду: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа, специализации прыжки в воду: – М.: ГЦОЛИФК, 1986.- 15 с.
  14. Распопова Е.А., Тишина Л.Н. Контроль и учет спортивного совершенствования прыгунов в воду: Лекция для студентов ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИФК, 1988.- 27 с.
  15. Афанасьева Л.Н. Прыжки в воду: Методические указания к проведению практических занятий по специализации для студентов ГЦОЛИФКа / Афанасьева Л.Н., Распопова Е.А., Тишина Л.Н. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.- 57 с.
  16. Латушкина О.Н. Биомеханические основы отталкивания в прыжках в воду с вышки спортсменов высокой квалификации: Методическая разработка для студентов РГАФК / Латушкина О.Н., Михайлов Н.Г., Распопова Е.А.– М.: РГАФК, 1993.- 20 с.
  17. Панасюк Т.В., Распопова Е.А. Особенности телосложения и динамики физического развития прыгунов в воду в процессе многолетней спортивной подготовки: Методическая разработка для студентов специализации прыжки в воду и слушателей ФПК Академии – М.: РГАФК, 1996.- 25 с.

18. Степанова О.Н., Распопова Е.А. Биомеханические основы техники и методика обучения базовым прыжкам в воду с вышки – полуоборотам III класса: Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. – М.: РГАФК, 1998. – 45 с.
19. Степанова О.Н., Распопова Е.А. Методика обучения прыжкам в воду с вышки – полуоборотам II класса: Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. – М.: РГАФК, 1998. – 39 с.
20. Прыжки в воду: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 80 с.
21. Водные виды спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. М-вом образования РФ / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: АCADEMIA, 2003. - 315 с.: ил.
22. Плавание / ред. Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 495 с.: ил.
23. Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и туризму / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: ФОН, 1996. - 429 с.: ил.
24. Булгакова Н.Ж. Акваэробика: метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А.; РГАФК. - М., 1996. - 30 с.: ил.
25. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФиС, 1986. - 190 с.: ил.
26. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.: ил.

### **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- 1.Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>
- 2.Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN – <http://www.lenweb.org/main.php>
- 3.Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.diving.ru/>
- 4.Российские новости <http://swimming.ru/>
- 5.Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_world\\_championships](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships)
- 6.База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
7. Информационный сайт российской федерации прыжков в воду: <http://www.penzadiving>
8. Программа Dartfish для проведения биомеханического анализа техники прыжков в воду.

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

1. Специализированный бассейн для прыжков в воду с 3-мя трамплинами 1 метр, 3-мя - 3-х метровыми трамплинами и вышками 3,5,7 и 10 метров.
2. Зал для специальной подготовки прыгунов в воду (с акробатической дорожкой, батутами, ямой с поролоном и установленными над ней трамплинами и гимнастическим оборудованием).
3. Видео камера для оценки внешних параметров техники прыжков в воду.
4. Бокс для подводной видеосъёмки техники плавания.
5. Антропометр.
6. Калипер (измеритель кожно-жировой прослойки).
7. Динамометр становой.
8. Методика Рыбалко (для определения силы различных мышечных групп)
9. Перекладина пристенная.
10. Видео камера Samsung 1400
11. Компьютер: 3 ноутбука, 3 системных блока.
12. Видеопроектор Acer.
13. Аудитория с видеопроектором и экраном.
14. Компьютеры с выходом в сеть Интернет.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (прыжки в воду)* для обучающихся в институте спорта и физического воспитания 1 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура *направленности (профилю)* «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» *очная форма обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 - 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 1 семестр, экзамен - 2-ой 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
	<b>1 семестр</b>		
1.	<i>Написание реферата по теме: "Прыжки в воду в системе физического воспитания страны"</i>	<i>8 неделя</i>	<b>20</b>
2.	<i>Написание реферата по теме: "История развития и становления прыжков в воду"</i>	<i>6 неделя</i>	<b>20</b>
3.	<i>Тест- опрос по теме: "Классификация, систематика и терминология прыжков в воду"</i>	<i>13 неделя</i>	<b>10</b>
4.	<i>Выступление на семинаре: "Техника основных учебных прыжков в воду"</i>	<i>16 неделя</i>	<b>10</b>
5.	<i>Выступление на семинаре: "Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду"</i>	<i>18 неделя</i>	<b>10</b>
6.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Зачёт</b>	<i>18 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>2 семестр</b>		

1.	<i>Выступление на семинаре: Техника спортивных прыжков в воду I - IV классов с трамплина</i>	<i>25 неделя</i>	<i>10</i>
2.	<i>Выступление на семинаре: Техника спортивных прыжков в воду V класса с трамплина</i>	<i>27 неделя</i>	<i>10</i>
3.	<i>Выступление на семинаре: Техника спортивных прыжков в воду I - V классов с вышки</i>	<i>29 неделя</i>	<i>10</i>
4.	<i>Выступление на семинаре: Техника спортивных прыжков в воду VI классов с вышки</i>	<i>30 неделя</i>	<i>10</i>
5.	<i>Выступление на семинаре: Общие основы обучения прыжкам в воду</i>	<i>32 неделя</i>	<i>10</i>
6.	<i>Выполнение практического задания: Методика обучения упражнениям наземной подготовки</i>	<i>33 неделя</i>	<i>10</i>
7.	<i>Выполнение практического задания: Методика обучения учебным прыжкам в воду</i>	<i>38 неделя</i>	<i>10</i>
8.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<b>1 семестр</b>		
1	<i>Тест - опрос по разделу (модулю) "Классификация, систематика и терминология прыжков в воду"</i>	<i>10</i>
2	<i>Написание реферата по теме: "Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду"</i>	<i>20</i>
<b>2 семестр</b>		
1	<i>Презентация по теме: Техника спортивных прыжков в воду I - V классов с трамплина</i>	<i>20</i>
2	<i>Презентация по теме: Техника спортивных прыжков в воду I - VI классов с вышки</i>	<i>20</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 (прыжки в воду) для обучающихся в институте спорта и физического воспитания 2 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 - 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 3 семестр, экзамен - 4-ый семестр.*

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

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



		<b>форме обучения (в неделях)<sup>2</sup></b>	
<b>3 семестр</b>			
1.	<i>Написание реферата по теме: "Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний прыгунов в воду."</i>	<i>4 неделя</i>	<b>10</b>
2.	<i>Написание реферата по теме: "Возрастные особенности обучения прыжкам в воду"</i>	<i>6 неделя</i>	<b>10</b>
3.	<i>Устный опрос по теме: "Методика обучения спортивным прыжкам в воду."</i>	<i>13 неделя</i>	<b>5</b>
4.	<i>Написание реферата по теме: " Водное поло"и выполнении практических заданий</i>	<i>8 неделя</i>	<b>10</b>
5.	<i>Написание реферата по теме: " Синхронное плавание" и выполнение практических заданий</i>	<i>10 неделя</i>	<b>10</b>
5.	<i>Написание реферата по теме: " Подводное плавание" и выполнение практических заданий</i>	<i>12 неделя</i>	<b>10</b>
6.	<i>Написание реферата по теме: "Аэробика" и выполнении практических заданий</i>	<i>14 неделя</i>	<b>10</b>
7.	<i>Написание реферата по теме: "Методика занятий водными видами спорта с детьми" и выполнение практических заданий</i>	<i>16 неделя</i>	<b>10</b>
8.	<i>Написание реферата по теме: "Методика занятий с лицами зрелого возраста" и выполнение практических заданий</i>	<i>17 неделя</i>	<b>5</b>
9.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Зачёт</b>	<i>18 неделя</i>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>4 семестр</b>			
1.	<i>Тестирование знаний по теме: "Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду"</i>	<i>25 неделя</i>	<i>10</i>
2.	<i>Составление карты оценки техники выполнения спортивных прыжков в воду V класса с трамплина</i>	<i>27 неделя</i>	<i>10</i>
3.	<i>Составление карты оценки техники выполнения спортивных прыжков в воду V класса с вышки</i>	<i>30 неделя</i>	<i>10</i>
4.	<i>Выступление на семинаре: Средства и методы обучения спортивным прыжкам в воду</i>	<i>32 неделя</i>	<i>10</i>
5.	<i>Выступление на семинаре: Основные разделы подготовки прыгунов в воду</i>	<i>32 неделя</i>	<i>10</i>
6.	<i>Выполнение практического задания: Разработка конспектов занятий по наземной подготовке прыгунов в воду</i>	<i>34 неделя</i>	<i>10</i>

7.	<i>Выполнение практического задания:</i> Разработка конспектов имитационных упражнений по совершенствованию техники основных прыжков в воду	38 неделя	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>		
1	<i>Презентация по теме: "Водные виды спорта"</i>	20
2	<i>Презентация по теме: "Аэробика"</i>	20
<b>4 семестр</b>		
1	<i>Выполнение практического задания:</i> Разработка конспектов занятий по наземной подготовке прыгунов в воду	10
2	<i>Составление карты оценки техники выполнения спортивных прыжков в воду VI класса с вышки</i>	10
3	<i>Тестирование знаний по теме: "Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду"</i>	20

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся 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 (прыжки в воду) для обучающихся в институте спорта и физического воспитания 3 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения*

#### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 - 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 5 семестр, экзамен - 6-ый 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
	<b>5 семестр</b>		
1.	<i>Составление комплекса упражнений по обучению упражнениям на батуте.</i>	4 неделя	<b>10</b>
2.	<i>Составление комплекса упражнений по обучению акробатическим упражнениям.</i>	6 неделя	<b>10</b>
3.	<i>Устный опрос по теме: "Средства и методы обучения и совершенствования прыжков в воду."</i>	13 неделя	<b>10</b>

4.	<i>Составление комплекса упражнений по обучению хореографическим упражнениям.</i>	<i>8 неделя</i>	<b>10</b>
5.	<i>Подготовка реферата-доклада по теме: " Основные разделы подготовки прыгунов в воду и их содержание"</i>	<i>13 неделя</i>	<b>20</b>
6.	<i>Разработка плана графика прохождения учебного материала в СШОР на 4-е года</i>	<i>16 неделя</i>	<b>20</b>
9.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Зачёт</b>	<i>18 неделя</i>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>6 семестр</b>		
1.	<i>Написание реферата по теме: "Характеристика этапов многолетней подготовки."</i>	<i>25 неделя</i>	<b>10</b>
2.	<i>Написание реферата по теме: "Возрастные особенности подготовки прыгунов в воду."</i>	<i>27 неделя</i>	<b>10</b>
3	<i>Написание реферата по теме: "Модельные характеристики прыгунов в воду."</i>	<i>30 неделя</i>	<b>10</b>
4.	<i>Разработка батареи тестов для отбора спортсменов на различных этапах подготовки.</i>	<i>32 неделя</i>	<b>10</b>
5.	<i>Разработка положения о соревнованиях</i>	<i>32 неделя</i>	<b>10</b>
6.	<i>Выполнение практического задания: Разработка конспектов имитационных упражнений по совершенствованию техники основных прыжков в воду</i>	<i>34 неделя</i>	<b>10</b>
7.	<i>Курсовая работа</i>	<i>38 неделя</i>	<b>10</b>
8.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
	<b>5 семестр</b>	
1	<i>Разработка плана графика прохождения учебного материала в СШОР на 4-е года</i>	20
2	<i>Подготовка реферата по теме: " Основные разделы подготовки прыгунов в воду и их содержание"</i>	20
	<b>6 семестр</b>	
1	<i>Написание реферата по теме избранной студентом</i>	10
2	<i>Разработка батареи тестов для отбора спортсменов на различных этапах подготовки.</i>	15
3	<i>Разработка положения о соревнованиях</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (прыжки в воду) для обучающихся в институте спорта и физического воспитания 4 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения*

#### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 - 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 7 семестр, экзамен - 8-ый 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>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>5 семестр</b>			
1.	<i>Разработка плана воспитательной работы для группы на которой студент проходит практику.</i>	4 неделя	<b>20</b>
2.	<i>Разработка программы тренировочных занятий на макро и мезоциклы подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.</i>	6 неделя	<b>20</b>
3.	<i>Разработка списка оснащения спортивного зала для наземной подготовки прыгунов в воду</i>	13 неделя	<b>20</b>
4.	<i>Подготовка реферата по теме: "Научно-исследовательская деятельность в прыжках в воду"</i>	18 неделя	<b>20</b>
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Зачёт</b>	18 неделя	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>6 семестр</b>			
1.	<i>Написание эссе по теме: "Профессионально-педагогическое мастерство тренера по прыжкам в воду"</i>	25 неделя	<b>20</b>
2.	<i>Разработка схемы оснащения спортивного зала для наземной подготовки и бассейна для прыгунов в воду</i>	27 неделя	<b>10</b>
3.	<i>Разработка списка материально-технического оснащения спортивных соревнований по прыжкам в воду</i>	30 неделя	<b>10</b>
4.	<i>Апробация дипломной работы.</i>	33 неделя	<b>30</b>
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Экзамен</b>	36 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
<b>5 семестр</b>		
1	<i>Разработка программы тренировочных занятий на макро-, мезо- и микроциклы подготовки для учебно-тренировочных групп.</i>	20
2	<i>Подготовка реферата по теме: " История научно-исследовательской работа по прыжкам в воду "</i>	20
<b>6 семестр</b>		
1	<i>Написание реферата по теме избранной студентом.</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Название»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Название»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название)</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Название»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Название»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачёта/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт спорта и физического воспитания**

Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(прыжки в воду)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01- Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017г.

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

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

**2.Освоение дисциплины проходит в течение 8 семестров:**

Курс Семестр	I		II		III		IV	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Кол-во недель	22	18	20	18	18	18	20	12

**3.Целью освоения дисциплины («Теория и методика избранного вида спорта (прыжки в воду)» являются:**

- подготовка бакалавра к профессиональной деятельности по прыжкам в воду в области массового детско-юношеского спорта, организации оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности, применению профессионально-прикладных элементов прыжков в воду при различных формах организации занятий по физическому воспитанию;
- вооружение студентов знаниями о значении и месте прыжков в воду в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о закономерностях процесса обучения и тренировки прыжкам в воду;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления многолетней подготовкой прыгунов в воду;
- способствование формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, готовой к рациональной организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности;
- формирование у студентов профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения, организовывать и управлять спортивной и методической работой по прыжкам в воду;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога;

– готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по прыжкам в воду в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни населения.

Программа реализуется на русском языке

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b> <b>3 курс</b>	<i>Знать:</i> – основные положения дидактики, принципы и методы обучения прыжкам в воду; – особенности биологического и психологического развития занимающихся в группах начальной подготовки; требования стандартов спортивной подготовки в прыжках в воду к проведению занятий с данным контингентом;	<b>1</b>		
	<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 прыжках в воду с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по прыжкам в воду.	<b>2</b>		
	<i>Владеть:</i> – методами обучения и совершенствования техники выполнения прыжков в воду с трамплина и вышки с учетом особенностей занимающихся, уровнем подготовленности и требований образовательных стандартов по прыжкам в воду	<b>3</b>		

<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья;</li> <li>– принципов построения занятий по прыжкам в воду оздоровительной направленности</li> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в прыжках в воду;</li> </ul>	<b>2,</b>		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в прыжках в воду.</li> </ul>	<b>3</b>		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами оказания первой помощи занимающимся в случае травматизма;</li> <li>– восстановительными средствами, используемыми для восстановления организма после тяжелых тренировочных нагрузок.</li> </ul>	<b>4</b>		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по прыжкам в воду;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по прыжкам в воду;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований по прыжкам в воду.</li> </ul>	<b>1-5</b>		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по прыжкам в воду различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по прыжкам в воду.</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня</li> </ul>	<b>6-8</b>		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>	<b>6-8</b>		
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в прыжках в воду;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>– выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	<b>2-6</b>		

	<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> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	4-6		
	<p>– Владеть:</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>	7-8		
<b>ПК-8</b>	<p>– Знать:</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>	5		
	<p>– Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по прыжкам в воду знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	5,6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность по прыжкам в воду с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в прыжках в воду;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	5,6		
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивы, побуждающие людей разного возраста и пола к занятиям прыжками в воду;</li> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	3,		
	<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 интереса, воспитания моральных принципов в честной спортивной конкуренции</li> </ul>	4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками формирования мотиваций к занятиям</li> </ul>	7		

	прыжками в воду у людей разного возраста и пола.			
<b>ПК-10</b>	Знать: – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методику отбора и спортивной ориентации в прыжках в воду; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		
	Уметь: – применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;			
	Владеть: – Методами определения антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в прыжках в воду.	6		
<b>ПК-11</b>	– Знать: – теоретические основы планирования процесса обучения в прыжках в воду	3,4		
	Уметь: – составлять конспекты занятий по прыжкам в воду, как по наземной подготовке, так и на воде – составлять типовые недельные планы подготовки по прыжкам в воду в соответствии с этапом многолетней подготовки	6		
	Владеть: – Методами планирования подготовки прыгунов в воду на 4-летний период подготовки и на один год	7		
<b>ПК-13</b>	Знать: – содержание и организацию педагогического контроля в прыжках в воду; – современные технологии управления состоянием спортсмена.	7		
	– Уметь: – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;	7		
	– Владеть: – современными технологиями управления состоянием человека, включая коррекцию состояния и педагогический контроль .	7		
<b>ПК-14</b>	– Знать: – основы теории и методики спортивной тренировки прыжках в воду – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в прыжках в воду	5		
	– Уметь: – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;	1-8		

	– в соответствии с особенностями прыжков в воду демонстрировать технику движений			
	– Владеть: – методами спортивной тренировки в прыжках в воду	7-8		
<b>ПК-15</b>	– Знать: – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. – санитарно-гигиенические нормы проведения тренировок в условиях бассейна (открытого и закрытого); –	7		
	– Уметь: – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности; – -	4		
	– Владеть: – - методами индивидуального контроля психического состояния и состояния тренированности; – умение поддерживать спортивную форму	3-4		
<b>ПК-26</b>	– Знать: – требования к оборудованию залов и бассейнов для подготовки квалифицированных прыгунов в воду; – правила установки оборудования и основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий в зале и на воде. – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	7-8		
	– Уметь: – уметь подготавливать место занятий в соответствии с требованиями техники безопасности. – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги. – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования	7-8		
	Владеть: – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем. – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки	8		
<b>ПК-28</b>	Знать: – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ по прыжкам в воду	1-8		
	– Уметь: – планировать, организовать и проводить научный эксперимент по определению особенностей техники выполнения прыжков в воду, состояний спортсменов и др., с использованием	5-6		



	апробированных методик			
	– Владеть: – навыками выявления актуальных научных исследований в области физической культуры и прыжков в воду, в частности. –	7-8		
<b>ПК-30</b>	– Знать: – методологии исследовательской деятельности в прыжках в воду	5-6		
	– Уметь: – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, для изучения индивидуальных особенностей прыгунов в воду	6		
	– Владеть: – Методом научного анализа и применения научных данных в спортивно-педагогической деятельности	8		

### 5.Краткое содержание дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта (прыжки в воду):

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:144 час (4 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
1.1.	<b>Модуль 1.</b> Прыжки в воду в системе физического воспитания страны	1		2	4		
1.2.	История развития и становления прыжков в воду	1	2	6	6		
1.3.	Классификация, систематика и терминология прыжков в воду	1		4	4		
1.4.	Объективные условия и субъективные трудности деятельности прыгунов в воду	1	2	6	6		
<b>2.1</b>	<b>Модуль 2.</b> Биомеханические и гидродинамические основы техники прыжков в воду	1	4	24	28		

2.2	Техника основных учебных прыжков в воду	1	2	22	22		
<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>
2.3.	<b>Модуль 2.</b> Техника спортивных прыжков в воду I - V классов с трамплина	2	6	16	30		
2.4.	Техника спортивных прыжков в воду I - VI классов с вышки	2	6	16	30		
2.4.	Техника входа в воду	2	2	4	10		
3.1.	<b>Модуль 3.</b> Общие основы обучения прыжкам в воду	2	4	2	30		
3.2.	Методика обучения упражнениям наземной подготовки	2	4	22	27		
3.3.	Методика обучения учебным прыжкам в воду	2	4	20	28		
	<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>2 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>
1.7.	<b>Модуль 1.</b> Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний прыгунов в воду	3	2	2	6		
3.4.	<b>Модуль 3.</b> Методика обучения спортивным прыжкам в воду	3	2	14	14		
3.5.	Возрастные особенности обучения прыжкам в воду	3	2	6	14		
<b>6.</b>	<b>Модуль 6. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>12</b>	<b>50</b>	<b>47</b>		
6.1.	Техника и методика преподавания подводного плавания	3	2	10	10		
6.2.	Техника и методика преподавания синхронного плавания	3	2	10	10		
6.3.	Техника и методика преподавания аквааэробики	3	4	10	10		
6.4.	Методика занятий водными видами спорта с детьми	3	2	10	10		
6,5.	Методика занятий водными видами спорта с людьми зрелого возраста	3	2	10	7		
<b>2 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>
1.8.	<b>Модуль 1.</b> Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в воду	4		8	14		
2.1.	<b>Модуль 2.</b> Биомеханические и гидродинамические основы	4	2	6	10		

	техники прыжков в воду						
2.3.	Техника спортивных прыжков в воду I - V классов с трамплина	4	2	8	10		
2.4.	Техника спортивных прыжков в воду I - VI классов с вышки	4	2	8	10		
3.6.	<b>Модуль 3.</b> Средства и методы обучения и совершенствования спортивных прыжков в воду	4	6	30	20		
4.1.	<b>Модуль 4.</b> Основные разделы подготовки прыгунов в воду и их содержание	4	2	14	12		
	<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>3 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>
3.6.	<b>Модуль 3.</b> Средства и методы обучения и совершенствования спортивных прыжков в воду	5	4	14	22		
3.7.	<b>Модуль 3.</b> Организация и планирование процесса обучения прыжкам в воду	5	6	8	20		
4.1.	Основные разделы подготовки прыгунов в воду и их содержание						
	а. Физическая подготовка	5	2	10	6		
	б. Техническая подготовка	5		10	6		
	в. Психологическая подготовка	5	2	10	6		
	г. Морально-волевая подготовка	5	2	10	6		
	д. Тактическая подготовка	5	2	10	6		
<b>3 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>
1.8	<b>Модуль 1.</b> Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в воду	6		6	14		
4.2.	<b>Модуль 4.</b> Этапы многолетней подготовки прыгунов в воду	6	4	18	16		
4.3.	<b>Модуль 4.</b> Отбор в процессе многолетней подготовки прыгунов в воду	6	6	16	20		
4.5.	<b>Модуль 4.</b> Возрастные особенности подготовки прыгунов в воду	6	6	16	21		
4.6.	<b>Модуль 4.</b> Модельные характеристики прыгунов в воду.	6	2	16	10		
	Подготовка и написание курсовой работы по прыжкам в воду						
	<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>4 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>
1.6.	<b>Модуль 1.</b> Воспитательная работа с прыгунами в воду	7	6	14	14		

4.4.	<b>Модуль 4.</b> Планирование и контроль многолетней спортивной подготовки прыгунов в воду	7	6	30	16		
4.7	Основы научно-исследовательской деятельности в прыжках в воду	7	4	16	30		
5.1.	<b>Модуль 5.</b> Организация работы и спортивной тренировки прыгунов в воду	7	2	12	12		
<b>4 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>
1.5.	<b>Модуль 1.</b> Профессионально-педагогическое мастерство тренера по прыжкам в воду	8	4	16	10		
4.8.	<b>Модуль 4.</b> Научно-исследовательская работа в прыжках в воду	8	6	24	31		
5.2.	<b>Модуль 5.</b> Материально-техническое обеспечение подготовки прыгунов в воду	8	6	16	20		
5.3.	<b>Модуль 5.</b> Материально-техническое обеспечение подготовки и проведения соревнований по прыжкам в воду	8	2	16	20		
	<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>Итого часов: 1440 часов</b>		<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б.1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(ПЛАВАНИЕ)»**

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

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

*заочная ускоренное*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б.1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(ПЛАВАНИЕ)»**

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная,  
заочная ускоренное*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло  
Протокол № от « » 201 г

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

---

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

---

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

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

Составители:

Попов Олег Игоревич, д.п.н., профессор  
Мехтелева Елена Александровна, к.п.н., доцент  
Морозов Сергей Николаевич, к.п.н., профессор  
Войтенко Юрий Леонидович, к.п.н., доцент  
Колесов Андрей Дмитриевич, к.б.н., доцент  
Чеботарева Ирина Владимировна, к.п.н., доцент  
Соломатин Виктор Радиевич, д.п.н., профессор  
Табакова Елена Анатольевна, к.п.н., доцент

Рецензент:

---

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

## **1.Цели освоения дисциплины**

Целью и задачами освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» является:

- подготовка выпускника к профессиональной деятельности преподавателя в области плавания, прежде всего – массового детско-юношеского спорта, оздоровительного плавания, профессионально-прикладного плавания в различных формах организации физического воспитания;
- способствовать формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, способной к организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности;
- вооружение студентов знаниями о значении и месте плавания в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о закономерностях процесса обучения и тренировки в плавании;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления многолетней подготовкой пловцов;
- формирование у студентов профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения, организовывать и управлять спортивной и массовой работой по плаванию;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.
- готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по плаванию в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.

Реализация дисциплины проходит на русском языке.

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



В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)» рассматривается в качестве ведущей (системообразующей) дисциплины, в которой реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий, умений и навыков, сформированных при изучении дисциплин учебного плана для решения профессиональных задач. С учетом этого в учебном материале отражены межпредметные связи с циклами медико-биологических, психолого-педагогических и общетеоретических дисциплин, изучаемых в вузах физической культуры, а также спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практиками.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)» входит в базовую часть профессионального цикла ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка». Изучение дисциплины рассчитано в течение I-VIII семестров и с осуществлением текущей, промежуточной (по семестрам) и итоговой аттестации студентов.

Дисциплина направлена на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности преподавателя по плаванию. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)» включает в себя следующие блоки:

**Первый блок** является введением в курс и профессионально-педагогическую деятельность преподавателя по плаванию. В нем наряду с исходными понятиями, общей характеристикой плавания как средства физического воспитания, имеющего жизненно важное значение, раскрывается историческая и социальная обусловленность развития спортивного плавания, подчеркивается коллективный вклад многих специалистов в формирование содержания учебной дисциплины. Этот блок помогает студентам адаптироваться к особенностям учебно-воспитательного процесса в вузе, знакомит студентов со спецификой профессии преподавателя и системой подготовки к ней, стимулирует их профессионально-педагогическое образование и самовоспитание. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности преподавателя по плаванию, ролью самообразования и самовоспитания в профессиональной подготовке служит цели педагогической профориентации студентов и способствует их адаптации к условиям обучения в университете и к конкретной профессиональной деятельности.

**Второй блок** является ведущим в дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)». Он имеет целью вооружение будущих спортивных педагогов знаниями теоретических основ современной науки о плавании, навыками организации учебно-тренировочного процесса. Подготовка пловцов в процессе многолетней тренировки в целом и на отдельных его этапах трактуется с позиции системного подхода, в основе которого лежит понятие о целостности процесса, раскрываются связи отдельных сторон спортивной подготовки в плавании, возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Это дает возможность фиксировать структуру подготовки пловцов на всех этапах многолетней тренировки. Особое значение уделяется взаимосвязи задач воспитания личности спортсмена с задачами достижения спортивных результатов, оптимизации учебно-тренировочного процесса, формам и методам управления подготовкой спортсменов.

Таким образом, этот блок дисциплины концентрирует теоретические и методические основы курса «Теория и методика избранного вида спорта

(плавание)». Он направлен, прежде всего, на формирование у студентов профессионально-педагогического мышления, готовности (теоретической, практической, психологической) к осуществлению функций преподавателя по плаванию.

Особенность изучения профессионально-профильной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» основана на требованиях дидактики и логики изучаемого предмета. Дидактическая последовательность учебного материала способствует отражению в сознании студентов процесса развития научных и методических понятий. Учебная программа построена так, что в начале рассматриваются основные, общие понятия, которые открывают путь для освоения последующих разделов и тем. Материал программы расположен линейно и частично концентрично. При линейном построении разделы (темы) следуют один за другим без повторения, образуя цепи из связанных по содержанию звеньев. Такое расположение содержания обучения, как показала практика, повышает эффективность учебного процесса. Концентрическое расположение учебного материала программы использовано в тех случаях, когда разделы (темы) не могут быть сразу раскрыты с необходимой глубиной.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. В связи с этим следует отметить сопряженность решаемых задач в учебном процессе с содержанием дисциплины «Физкультурно-педагогическое совершенствование». Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства студентов в рамках этой дисциплины, содержание которой обуславливается требованиями к спортивной подготовке студента и труда тренера-преподавателя по плаванию. Систематическое участие студентов в соревнованиях рассматривается как обязательная часть учебной деятельности студента.

Преподавание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности студентов – лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной и производственной практик, самостоятельной внеаудиторной работы, проведение научных исследований и подготовки курсовых и выпускной квалификационной работ.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее значимые аспекты подготовки в спортивном плавании, осуществлять планирование тренировочных занятий в спортивном плавании на основе положений теории и методики физической культуры и стандартов спортивной подготовки	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками рационального построения и перспективного планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивном плавании,	6		8
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы лечебной физической культуры, массажа, формы и виды рекреационно-оздоровительной деятельности	3		5
	<i>Уметь:</i> составлять программы тренировочных занятий с оздоровительной направленностью при работе с различным контингентом	4		6
	<i>Владеть:</i> навыками работы оздоровительной направленности средствами плавания, учета особенностей	4		6

	их применения при работе с различным контингентом			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила судейства соревнований по базовым видам спорта и спортивному плаванию, порядок организации и проведения по базовым видам спорта и спортивному плаванию	1		2
	<i>Уметь:</i> проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и спортивному плаванию на высоком уровне	2		3
	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований по базовым видам спорта и спортивному плаванию на высоком уровне в различных условиях, осуществлять объективное и непредвзятое судейство соревнований, обеспечивать безопасность участников и судей при проведении соревнований	2		4
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> основы научно-методической деятельности, основы работы с математическими методами обработки данных, основы применения научного оборудования и специфику работы с ним	7		9
	<i>Уметь:</i> выбирать методы и средства научного познания исходя из поставленных задач и целей тренировочной и соревновательной деятельности, оценивать полученные результаты с помощью методов математической статистики	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения научных методов в профессиональной деятельности, объективного анализа полученной информации, перспективного прогнозирования на основе полученных данных	8		10
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	5		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; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	6		8
	<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; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	6		8

<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> основы психологии и психологии физической культуры, педагогики, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы спортивной этики и честной спортивной борьбы, положения олимпизма	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять профессиональную деятельность на основе честной конкуренции, воспитывать морально-волевые качества, формировать положительное отношение к занятиям плаванием	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками психологической коррекции и формирования высокого уровня волевых и моральных качеств	6		8
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> основы проведения спортивного отбора, эффективные методики определению антропометрических, физических и психических особенностей, возрастные и половые особенности	7		9
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов отбора в спортивном плавании, эффективно применять их в профессиональной деятельности, осуществлять спортивный отбор построенный на объективной и комплексной оценке исходных данных	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных методик и подходов к проведению спортивного отбора в спортивном плавании, проводить грамотную профориентацию на основе полученных данных	8		10
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> основы теории спорта, особенности планирования и структуры тренировочной и соревновательной в детско-юношеском спорте, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	7		9
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы подготовки в избранном виде спорта, эффективно осуществлять планирование тренировочного процесса при работе с данным контингентом, оценивать результаты профессиональной деятельности	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками оперативной коррекции тренировочных планов, дифференцированного подхода к выбору средств и методов подготовки и составлению программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	8		10
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы комплексного контроля физической подготовленности	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее эффективные средства и методы управления спортивной формой в спортивном плавании, обоснованно применять их на практике	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками эффективного поиска и применения современных технологий управления спортивной формой на различных этапах подготовки, объективного контроля и коррекции главных параметров тренировочного процесса	6		8
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i>	2		4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>	2		4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>	2		4
<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>	2		4
	<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>	2		4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</li> </ul>	2		4
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i> требования ГОСТов, технических стандартов, САНПиНа к материально-техническому обеспечению, особенности обеспечения физкультурно-спортивных организаций специализированных оборудованием и инвентарем</p>	3		5
	<p><i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору наличествующего инвентаря и оборудования, эффективно применять его в профессиональной деятельности, осуществлять за ним качественный уход; выбирать необходимое оборудование, экипировку и инвентарь, исходя из их технических характеристик, оценивать предлагаемые аналоги ;</p>	4		6
	<p><i>Владеть:</i> навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; планирования оснащения имеющейся в распоряжении физкультурно-спортивной организации материально-технической базы.</p>	4		6

<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании	3		5
	<i>Уметь:</i> анализировать существующие тенденции и проблемы в физической культуре и спорте, и находить пути и средства их решения, осуществлять методически обоснованный анализ существующих противоречий и находить пути решения	3		5
	<i>Владеть:</i> навыками анализа и корректной интерпретации выявленных актуальных проблем в спортивном плавании, применения полученных данных в профессиональной деятельности	4		6
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> основы научно-методической деятельности, основы логики научного мышления, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	7,8		9,10
	<i>Уметь:</i> определять наиболее оптимальные средства и методы научных исследований, для решения поставленных практических задач	7,8		9,10
	<i>Владеть:</i> навыками грамотного и дифференцированного подхода к определению наиболее значимых для профессиональной деятельности практических и теоретических данных, полученных в результате научного исследования	7,8		9,10

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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной		8	46	57		



	деятельности						
2	1.1. Введение в предмет	1		6	8		
3	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	8	12		
4	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1	2	10	13		
5	1.7. Организация и судейство соревнований	1	2	8	12		
6	1.8. Прикладное плавание	2	2	14	12		
7	Раздел 2. Техника спортивного плавания		2	18	13		
8	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	2	18	13		
9	Итого за 1-й семестр		10	64	70		
10	Раздел 2. Техника спортивного плавания		26	80	155		
11	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	6	16	30		
12	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	6	16	32		
13	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	4	16	31		
14	2.5. Техника плавания способом брасс	2	4	16	31		
15	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2	6	16	31		
16						9	Экзамен
17	Итого за 2-й семестр		26	80	155	9	
18	Всего за 1-й курс		36	144	225	9	
19	Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания		16	54	65		
20	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	4	10	18		
21	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	4	12	17		
22	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	4	18	16		
23	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	4	14	14		
24	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		2	18	16		
25	4.1. Прыжки в воду	3	2	18	16		
26	Итого за 3-й семестр		18	72	81		
27	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		14	72	76		
28	4.2. Подводное плавание	4	2	10	10		
29	4.3. Синхронное плавание	4	2	18	10		
30	4.4. Акваэробика	4	2	10	10		
31	4.5. Водное поло	4	2	18	10		
32	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4	2	8	12		
33	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	2	4	12		
34	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	2	4	12		
35						9	Экзамен
36	Итого за 4-й семестр		14	72	76	9	
37	Всего за 2-й курс		32	144	157	9	

38	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		18	72	72		
39	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	6	20	20		
40	5.2. Развитие выносливости	5	6	20	20		
41	5.3. Развитие силовых способностей	5	2	18	18		
42	5.4. Развитие скоростных способностей	5	4	14	14		
43	Итого за 5-й семестр		18	72	72		
44	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		18	58	66		
45	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	4	16	18		
46	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	4	14	18		
47	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	6	14	16		
48	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	4	14	14		
49	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности			14	15		
50	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		14	15		
51						9	Экзамен
52	Итого за 6-й семестр		18	72	81	9	
53	Всего за 3-й курс		36	144	153	9	
54	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		18	72	72		
55	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	4	14	10		
56	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	4	12	14		
57	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	2	14	12		
58	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7	2	8	10		
59	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	2	8	10		
60	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7	2	8	8		
61	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7	2	8	8		
62	Итого за 7-й семестр		18	72	72		
63	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		12	54	73		
64	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	4	14	19		
65	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8	4	14	18		
66	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8	2	12	18		
67	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8	2	14	18		

68	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		6	18	8		
69	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	8	6	18	8		
70						9	Экзамен
71	Итого за 8-й семестр		18	72	81	9	
72	Всего за 4-й курс		36	144	153	9	
73	Всего по тематическому плану		140	576	688	36	

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
3	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
4	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	6	76		
5	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		4	77		
6	<b>Итого за 1-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
7	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
8	1.7. Организация и судейство соревнований	2	2	8	50		
9	1.8. Прикладное плавание	2	2	6	50		
10	Экзамен					9	
11	<b>Итого за 2-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
12	<b>Всего за 1-й курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
13	2-й курс						
14	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
15	2.1. Основы техники спортивного плавания	3	2	4	50		
16	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	3	1	6	50		
17	2.3. Техника плавания способом кроль на	3	1	6	50		

	спине						
18	<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
19	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>		
20	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	4	1	6	55		
21	2.5. Техника плавания способом брасс	4	1	4	54		
22	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	4		6	54		
23	Экзамен					9	
24	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	
25	<b>Всего за 2-й курс</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
26	3-й курс						
27	<b>Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания</b>		<b>2</b>	<b>13</b>	<b>83</b>		
28	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	5	2	4	20		
29	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	5		4	21		
30	3.3. Средства и методы обучения плаванию	5		3	21		
31	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	5		2	21		
32	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>			<b>3</b>	<b>60</b>		
33	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	5		1	20		
34	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	5		1	20		
35	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	5		1	20		
36	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		
37	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
38	4.1. Прыжки в воду	6		4	22		
39	4.2. Подводное плавание	6		2	17		
40	4.3. Синхронное плавание	6	2	2	21		
41	4.4. Акваэробика	6		2	18		
42	4.5. Водное поло	6	2	4	22		
43	Экзамен					9	
44	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
45	<b>Всего за 3-й курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
46	4-й курс						
47	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		
48	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	7	2	4	52		
49	5.2. Развитие выносливости	7		6	52		
50	5.3. Развитие силовых способностей	7		4	51		
51	<b>Итого за 7-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		
52	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>138</b>		
53	5.4. Развитие скоростных способностей	8	1	4	28		

54	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	8	1	2	28		
55	5.6. Техническая подготовка пловцов	8	1	4	28		
56	5.7. Тактическая подготовка пловцов	8	1	2	27		
57	5.8. Психологическая подготовка пловцов	8		2	27		
58	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>			<b>2</b>	<b>22</b>		
59	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	8		2	22		
60	Экзамен					9	
61	<b>Итого за 8-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>9</b>	
62	<b>Всего за 4-й курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
63	5-й курс						
64	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		
65	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	9	1	3	31		
66	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	9	1	3	31		
67	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	9	1	3	30		
68	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	9	1	2	28		
69	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	9		3	30		
70	<b>Итого за 9-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		
71	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>83</b>		
72	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	10	1	4	23		
73	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	10	1	2	23		
74	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	10		2	19		
75	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	10		2	18		
76	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>72</b>		
77	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	10		5	24		
78	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	10		3	23		
79	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	10	2	6	25		
80	Экзамен					9	
81	<b>Итого за 10-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
82	<b>Всего за 5-й курс</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
83	Всего по тематическому плану		32	156	1459	45	

**Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часа.**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>0</b>	<b>10</b>	<b>150</b>		
3	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
4	1.2. История развития спортивного плавания	1		2	30		
5	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		2	30		
6	1.7. Организация и судейство соревнований	1		2	30		
7	1.8. Прикладное плавание	2		2	30		
8	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>33</b>		
9	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	2	2	33		
10	<b>Итого за 1-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
11	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
12	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	1	3	20		
13	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	1	3	20		
14	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	1	3	20		
15	2.5. Техника плавания способом брасс	2	1	3	20		
16	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2		2	20		
17						9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
19	<b>Всего за 1-й курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>170</b>		
22	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	1	2	44		
23	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	1	2	42		
24	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	1	2	42		
25	3.4. Организация и планирование процесса	3	1	2	42		

	обучения плаванию						
26	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>0</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
27	4.1. Прыжки в воду	3		2	30		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		
29	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>		
30	4.2. Подводное плавание	4			35		
31	4.3. Синхронное плавание	4		1	36		
32	4.4. Акваэробика	4		1	36		
33	4.5. Водное поло	4		2	36		
34	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4		2	36		
35	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	1	2	36		
36	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	1	2	36		
37						9	Экзамен
38	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	
39	<b>Всего за 2-й курс</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
40	3-й курс						
41	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
42	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	1	4	52		
43	5.2. Развитие выносливости	5	1	2	52		
44	5.3. Развитие силовых способностей	5	1	2	51		
45	5.4. Развитие скоростных способностей	5	1	2	50		
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
47	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>168</b>		
48	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	1	2	42		
49	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	1	2	42		
50	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	1	2	42		
51	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	1	2	42		
52	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>			<b>2</b>	<b>40</b>		
53	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		2	40		
54						9	Экзамен
55	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>208</b>	<b>9</b>	
56	<b>Всего за 3-й курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	
57	4-й курс						
58	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
59	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	1	2	30		
60	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней	7	1	2	30		

	подготовки						
61	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	1	2	30		
62	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7		1	28		
63	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	1	1	28		
64	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7		1	28		
65	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7		1	28		
66	<b>Итого за 7-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
67	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>153</b>		
68	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	2	2	39		
69	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8		2	38		
70	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8		2	38		
71	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8		2	38		
72	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
73	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	8	2	2	40		
74						9	Экзамен
75	<b>Итого за 8-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>193</b>	<b>9</b>	
76	<b>Всего за 4-й курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	
77	Всего по тематическому плану		28	86	1542	36	



**Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе СПО)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часа.**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>0</b>	<b>10</b>	<b>150</b>		
3	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
4	1.2. История развития спортивного плавания	1		2	30		
5	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		2	30		
6	1.7. Организация и судейство соревнований	1		2	30		
7	1.8. Прикладное плавание	2		2	30		
8	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>33</b>		
9	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	2	2	33		
10	<b>Итого за 1-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
11	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
12	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	1	3	20		
13	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	1	3	20		
14	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	1	3	20		
15	2.5. Техника плавания способом брасс	2	1	3	20		
16	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2		2	20		
17						9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
19	<b>Всего за 1-й курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>170</b>		
22	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	1	2	44		
23	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	1	2	42		
24	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	1	2	42		

25	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	1	2	42		
26	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>0</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
27	4.1. Прыжки в воду	3		2	30		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		
29	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>		
30	4.2. Подводное плавание	4			35		
31	4.3. Синхронное плавание	4		1	36		
32	4.4. Акваэробика	4		1	36		
33	4.5. Водное поло	4		2	36		
34	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4		2	36		
35	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	1	2	36		
36	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	1	2	36		
37						9	Экзамен
38	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	
39	<b>Всего за 2-й курс</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
40	3-й курс						
41	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
42	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	1	4	52		
43	5.2. Развитие выносливости	5	1	2	52		
44	5.3. Развитие силовых способностей	5	1	2	51		
45	5.4. Развитие скоростных способностей	5	1	2	50		
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
47	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>168</b>		
48	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	1	2	42		
49	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	1	2	42		
50	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	1	2	42		
51	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	1	2	42		
52	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>			<b>2</b>	<b>40</b>		
53	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		2	40		
54						9	Экзамен
55	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>208</b>	<b>9</b>	
56	<b>Всего за 3-й курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	
57	4-й курс						
58	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
59	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	1	2	30		

60	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	1	2	30		
61	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	1	2	30		
62	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7		1	28		
63	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	1	1	28		
64	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7		1	28		
65	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7		1	28		
66	<b>Итого за 7-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
67	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>153</b>		
68	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	2	2	39		
69	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8		2	38		
70	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8		2	38		
71	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8		2	38		
72	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
73	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	8	2	2	40		
74						9	Экзамен
75	<b>Итого за 8-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>193</b>	<b>9</b>	
76	<b>Всего за 4-й курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	
77	Всего по тематическому плану		28	86	1542	36	

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке.

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

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения промежуточного контроля студентов I курса**

1. Дайте характеристику следующим направлениям в плавании: спортивное, кондиционное, рекреационное, оздоровительное и прикладное.

2. Расскажите об основных событиях текущего года в спортивном плавании.

3. Расскажите о первых регулярных соревнованиях пловцов.

4. Как изменялась методика тренировки с начала XX века до наших дней?

5. Назовите сильнейших российских и советских пловцов.

6. Назовите сильнейших пловцов мира.

7. Проанализируйте современное состояние спортивного плавания в стране.

8. Назовите основные источники научно-методической информации по плаванию.

9. Перечислите основные направления и тенденции развития научных знаний в плавании

10. Что такое давление жидкости? Как оно изменяется с глубиной погружения?

11. Рассчитайте силу, с которой вода давит на тело человека при плавании.

12. Что такое выталкивающая сила?

13. Сформулируйте закон Архимеда.

14. Что такое плавучесть? Перечислите ее виды.

15. Изменяются ли выталкивающая сила и плавучесть при погружении на большие глубины?

16. Что такое плотность и удельный вес. Назовите плотность воды и основных тканей человеческого тела.

17. Как изменяется плотность воды при изменении ее температуры и солености?

18. Расскажите о равновесии тела в воде. Какие факторы влияют на него?

19. Сформулируйте понятия опорной реакции и гидродинамического сопротивления тела пловца.

20.Какие причины (факторы) вызывают увеличение гидродинамического сопротивления продвижению пловца вперед?

21.Какие факторы влияют на формирование индивидуального стиля пловца?

22.Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.

23.Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.

24.Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.

25.Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

26.Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

27.Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

28.Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

29.Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

30.Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

31.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении старта с тумбочки.

32.Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта из воды при плавании на спине.

33.Опишите фазы движений пловца при выполнении старта из воды при плавании на спине.

34.Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта из воды при плавании на спине.

35. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении старта из воды в плавании на спине.

36. Расскажите о прикладном и спортивном значении способа плавания кроль на груди.

37. Проанализируйте положение тела и технику движений ногами спортсмена при плавании кролем на груди.

38. Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании кролем на груди.

39. Какое согласование движений рук и ног используется при плавании кролем на груди?

40. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании кролем на груди.

41. Проанализируйте технику движений ногами и положение тела спортсмена при плавании кролем на спине.

42. Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании кролем на спине.

43. Расскажите о согласовании движений рук и ног при плавании кролем на спине.

44. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании кролем на спине.

45. Расскажите о спортивном значении способа плавания баттерфляй.

46. Проанализируйте технику движений ногами при плавании способом баттерфляй.

47. Расскажите о технике движений руками и согласовании движений рук с дыханием при плавании способом баттерфляй.

48. Дайте характеристику общему согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.

49. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании способом баттерфляй.

50. Проанализируйте положение тела спортсмена и технику движений ногами при плавании способом брасс.

51. Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании способом брасс.

52. Какое рациональное согласование движений рук и ног используют при плавании брассом квалифицированные пловцы?

53. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании способом брасс.

54. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов в плавании кролем на груди.

55. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов в плавании на спине.

56. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов при плавании брассом.

57. Охарактеризуйте технику выполнения поворота «маятником» при плавании баттерфляем.

58. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов при плавании баттерфляем.

59. Расскажите о технике плавания способом брасс на спине.

60. Расскажите о технике плавания способом на боку.

61. Какие способы ныряния используются при хорошей видимости под водой?

62. Какие способы ныряния используются при плохой видимости под водой?

63. Приемы восстановления кровообращения и сознания.

64. Классификация происшествий на воде.

65. Спасательные средства и их применение

66. Техника и методика обучения плаванию на боку

67. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине.

68. Непрямой массаж сердца.

69. Действия при возникновении судорог при плавании.
70. Факторы, лимитирующие длительность пребывания человека в воде.
71. Плавание в ночное время.
72. Плавание в одежде и раздевание в воде.
73. Плавание при сильной волне, сильном течении, водоворотах.
74. Плавание в водорослях.
75. Плавание в воде, покрытой горящим веществом.
76. Действия человека, провалившегося под лед.
77. Перечислите мероприятия, предшествующие началу соревнования по плаванию.
78. Расскажите, как составляется положение о соревнованиях.
79. Опишите работу с картотекой до, во время и после соревнований.
80. Как составляются предварительные, полуфинальные и финальные заплывы?
81. Как составляется именная заявка на участие в соревнованиях и кем она должна быть подписана?
82. Как составляется техническая заявка на участие в соревнованиях и кем она должна быть подписана?
83. Как оформляется карточка участника соревнований?
84. Что должно быть отражено в отчете судейской коллегии о проведении соревнований?
85. Расскажите что такое усталость, какие показатели характеризуют усталость
86. Расскажите о функциональной пробе Руфье.
87. Какие функциональные пробы можно использовать для оценки состояния спортсмена.
88. Что такое самоконтроль спортсмена
89. Расскажите об ортостатической пробе
90. Расскажите об особенностях ведения дневника самоконтроля спортсмена.



91. Расскажите о технике безопасности при занятиях в бассейне и на открытой воде.

92. Расскажите о правилах посещения бассейна, и санитарно-гигиенических требованиях к занимающимся.

**Контрольные вопросы и практические задания для проведения  
промежуточного контроля студентов II курса**

1. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом кроль на груди и на спине?

2. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом брасс?

3. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом баттерфляй (дельфин)?

4. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в кроле на груди?

5. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в кроле на груди?

6. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в кроле на груди?

7. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в кроле на спине?

8. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в кроле на спине?

9. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в кроле на спине?

10. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в брассе?

11. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в брассе?
12. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в брассе?
13. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике движений ногами в баттерфляе (дельфине)?
14. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике движений руками в согласовании с дыханием в баттерфляе (дельфине)?
15. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении общему согласованию движений в баттерфляе (дельфине)?
16. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике стартового прыжка с тумбочки?
17. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике старта из воды при плавании кролем на спине?
18. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике плоского поворота в кроле на груди?
19. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике плоского поворота в кроле на спине?
20. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике поворота «маятником» при плавании брассом?
21. Назовите основные источники научно-методической информации в области спортивного плавания.
22. Расскажите какие требования предъявляются к оформлению списка литературы.
23. Дайте характеристику научным источникам информации.
24. Когда впервые прыжки в воду были представлены на Олимпийских играх?
25. Когда была образована международная федерация плавания (FINA) и каковы были задачи ее деятельности?

26. Сколько медалей разыгрывается в прыжках в воду на Олимпийских играх?
27. Назовите олимпийских чемпионов по прыжкам в воду?
28. Какие виды прыжков вы знаете? Дайте характеристику каждому виду прыжков.
29. Какие прыжки называются прикладными, в каких видах деятельности они используются?
30. Какие прыжки называются показательными? Дайте характеристику этим прыжкам.
31. Какие прыжки называются учебными?
32. Какие прыжки называются спортивным?
33. Сколько классов спортивных прыжков вы знаете?
34. Как определяются номера прыжков и коэффициент сложности спортивных прыжков в воду?
35. Сколько судей оценивают качество исполнения прыжков в воду на соревнованиях, как эти судьи называются?
36. Как (по какой системе) оценивается судьями качество исполнения прыжков?
37. В чем заключается работа секретариата, как определяется оценка за прыжок с учетом коэффициента трудности?
38. Какие системы проведения соревнований по прыжкам в воду вы знаете, и как определяется победитель в соревнованиях?
39. Какие средства подготовки прыгунов в воду вы знаете?
40. Что представляет собой трамплин и вышка для прыжков в воду?
41. Какое значение имеет наземная подготовка в начальном обучении прыжкам в воду?
42. Что может явиться причиной травматизма при занятиях прыжками в воду?
43. Каковы причины ударов о снаряды, воду, дно бассейна?
44. Какие меры безопасности необходимо соблюдать, чтобы избежать утопления при занятиях прыжками в воду?

- 45.Какие правила следует соблюдать при проведении занятий в зале, чтобы избежать травматизма?
- 46.Какая фирма изготавливает всемирно известные трамплины и какова их длина?
- 47.Какова должна быть глубина бассейна для занятий прыжками в воду?
- 48.Какими снарядами должен быть оснащен бассейн для занятий прыжками в воду в соответствии с требованиями FINA?
- 49.Какова величина давления, испытываемая человеком при погружении на глубину 30 м?
- 50.Перечислите основные компоненты акваланга.
- 51.Опишите способы изменения плавучести подводника.
- 52.Как избежать баротравмы среднего уха и легких?
- 53.Каковы правила поведения под водой для профилактики кессонной (декомпрессионной) болезни?
- 54.Как определить объем воздуха в акваланге?
- 55.Расскажите о воздействии физических упражнений в воде на организм занимающихся.
- 56.Расскажите о применении поддерживающих приспособлений на занятиях по акваэробике.
- 57.Расскажите о применении приспособлений, увеличивающих сопротивление воды, на занятиях по акваэробике.
- 58.Расскажите о применении силовых тренажеров на занятиях по акваэробике.
- 59.Расскажите о применении гидротренажеров на занятиях по акваэробике.
- 60.Расскажите об основных средствах акваэробики.
- 61.Как осуществляется дозирование физической нагрузки на занятиях акваэробикой.
- 62.Как осуществляется контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся?
- 63.Назовите задачи обучения плаванию в детском саду.

64. Как обеспечить безопасность на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста?
65. Каковы особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста?
66. Как обеспечить безопасность на занятиях плаванием с людьми пожилого возраста?
67. Сформулируйте задачи, решаемые в процессе занятием плаванием с людьми зрелого и старшего возраста.
68. Как можно охарактеризовать вид спорта синхронное плавание?
69. С какого года синхронное плавание включено в программу Олимпийских игр?
70. Какие виды программ существуют в синхронном плавании?
71. Как предупредить травматизм на занятиях синхронным плаванием?
72. Как классифицируются основные гребки синхронного плавания?
73. Какие существуют специальные передвижения в синхронном плавании?
74. Назовите простейшие фигуры синхронного плавания.
75. Назовите основные различия в построении сольных, парных, групповых композиций в синхронном плавании (по правилам соревнований).
76. Какая роль отводится общефизической, плавательной, хореографической и акробатической подготовке в синхронном плавании.
77. Как обеспечивать безопасность при выполнении упражнений на длительной задержке дыхания?
78. Охарактеризуйте водное поло, как игровой вид спорта, разъясните историю возникновения и динамику правил соревнований по водному поло.
79. Дайте классификацию техники водного поло.
80. Расскажите о тактике водного поло и приведите ее классификацию.
81. Опишите методику начального обучения в водном поло.
82. Охарактеризуйте основы спортивной тренировки в водном поло.
83. Назовите меры безопасности при проведении занятий по водному поло.

84. Назовите основные группы средств, применяемых при обучении плаванию, направленность упражнений каждой группы и задачи, которые решаются с их помощью.
85. Расскажите, какие учебные задачи решаются путем применения общеразвивающих, специальных физических и имитационных упражнений на занятиях плаванием.
86. Охарактеризуйте подготовительные упражнения для освоения с водой, назовите основные подгруппы этих упражнений и их направленность.
87. Чем объясняется необходимость применения учебных прыжков в воду на занятиях плаванием и каковы требования безопасности?
88. Назовите основные группы игр, применяемых на занятиях с детьми, в зависимости от их возраста и плавательной подготовленности.
89. Объясните, почему проведение игр на занятиях плаванием с детьми является обязательным требованием физического воспитания.
90. Назовите задачи, которые решаются при помощи проведения игр в воде, и обязательные требования к методике их проведения.
91. Назовите основные этапы обучения плаванию и содержание работы преподавателя на каждом из них.
92. Опишите обязательную последовательность освоения каждого упражнения техники плавания, связанную с постепенным уменьшением площади опоры при его выполнении.
93. Назовите типичные ошибки, возникающие при обучении технике плавания, их предупреждение и исправление.
94. Назовите педагогические принципы и особенности их реализации в плавании.
95. Охарактеризуйте методы, применяемые при обучении и тренировке пловца.
96. Охарактеризуйте практические методы, направленные на 1) освоение спортивной техники и 2) развитие двигательных качеств, и специфику их использования в плавании.

97. Расскажите об использовании целостного и раздельного метода изучения техники спортивных способов плавания на разных этапах обучения.

98. Расскажите о правилах применения словесных методов на занятиях плаванием.

**Контрольные вопросы для проведения промежуточного контроля  
студентов III курса**

1. Дайте характеристику педагогическому эксперименту.
2. Охарактеризуйте метод педагогического наблюдения.
3. Расскажите о контрольных испытаниях и их значении.
4. Назовите физиологические методы исследования.
5. Назовите психологические методы исследования.
6. Назовите основные методы математической статистики, применяемые в педагогических исследованиях.
7. Дайте характеристику методике измерения силовых качеств пловца с применением компьютерной технологии.
8. Расскажите о спидографии как методе оценки функциональной и технической подготовленности.
9. Расскажите о пульсометрии и определении скорости восстановления работоспособности по пульсу (пульсовые критерии оценки работоспособности).
10. Раскройте понятие «нагрузка», расскажите о «внешней» и «внутренней» стороне нагрузки.
11. Раскройте компоненты тренировочной нагрузки.
12. Опишите классификацию тренировочных упражнений по их преимущественной направленности на основе биохимических и физиологических критериев в спортивном плавании.
13. Что понимают под срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки?
14. Охарактеризуйте структуру тренировочного процесса квалифицированного пловца в годичном цикле подготовки.

15. Дайте характеристику тренировочным макроциклам. Типы макроциклов (продолжительность, задачи, особенности чередования тренировочной нагрузки и отдыха).
16. Назовите факторы, обуславливающие методику построения макроцикла (оценка состояния пловца, процессы утомления и восстановления, кумулятивный эффект занятий, суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей пловца).
17. Расскажите о закономерностях динамики результатов пловцов на этапах многолетней тренировки.
18. Назовите структурные элементы (по временному признаку) годичного цикла тренировки квалифицированного пловца; укажите примерную продолжительность этих элементов.
19. Раскройте основные задачи подготовки в мезоциклах тренировки.
20. Расскажите о последовательности применения средств аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической, анаэробно-алактатной направленности в большом цикле тренировки.
21. Что понимают под выносливостью пловца?
22. Как оценить выносливость пловца?
23. Как происходит развитие работоспособности пловцов в зоне стайерских дистанций?
24. Как происходит развитие работоспособности пловцов в зоне спринтерских дистанций?
25. Дайте характеристику общей и специальной работоспособности пловца.
26. Перечислите факторы, определяющие уровень специальной работоспособности пловца.
27. С помощью каких функциональных свойств организма можно охарактеризовать его энергетические возможности?
28. Каково примерное соотношение аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения (в %) при проплывании дистанций различной длины с предельной интенсивностью?



29. Как применяется переменный дистанционный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловцов?
30. Как применяется интервальный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловцов?
31. Составьте комплекс тренировочных упражнений для одного занятия, направленный на развитие аэробного компонента выносливости пловцов?
32. Расскажите об особенностях применения дистанционного метода тренировки, направленного на параллельное повышение аэробного и анаэробного компонентов выносливости пловцов.
33. Составьте комплекс тренировочных упражнений для одного занятия, направленный на параллельное повышение аэробного и анаэробного компонентов выносливости пловцов.
34. Расскажите об особенностях применения интервального и повторного методов тренировки, направленных на развитие анаэробного гликолитического компонента выносливости пловцов.
35. Какие факторы являются ведущими в проявлении максимальной, взрывной силы и силовой выносливости пловцов?
36. Как определить уровень развития максимальной и взрывной силы пловца?
37. Какие методы регистрации используются для определения силовой выносливости пловцов на суше и в воде?
38. Какие упражнения используются для сопряженного развития специальной силы и технического совершенствования пловцов?
39. Какова схема распределения тренировочных нагрузок силовой направленности в макроцикле подготовки пловцов?
40. Какие средства и методы используются для развития максимальной и взрывной силы пловцов?
41. Какие средства и методы используются для развития силовой выносливости пловцов?
42. Каковы основные задачи силовой подготовки в восстановительно-втягивающем мезоцикле тренировки?

43. Каковы основные задачи силовой подготовки в общеподготовительном мезоцикле тренировки пловцов?
44. Каковы основные задачи силовой подготовки в специально-подготовительном мезоцикле тренировки пловцов?
45. Каковы основные задачи силовой подготовки в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах тренировки пловцов?
46. Что понимают под скоростными способностями пловца?
47. Расскажите об основных средствах и методах развития скоростных способностей.
48. Расскажите о методике развития двигательной реакции.
49. Расскажите о методике развития способности к быстрому началу движения и методике повышения скорости выполнения одиночного движения. Какие средства для развития этих способностей могут применяться в тренировке пловцов?
50. Расскажите о методике повышения темпа движений у пловцов и сопряженного совершенствования скоростных способностей и техники плавания.
51. Что такое «скоростной барьер»? Какие методы и средства могут применяться для его преодоления у пловцов?
52. Какие тесты и критерии могут использоваться для контроля за уровнем развития скоростных способностей у пловцов?
53. Дайте определение и краткую характеристику физическому качеству - гибкость и подвижность в суставах.
54. Объясните взаимосвязь между рациональной техникой плавания и уровнем гибкости и подвижности в суставах.
55. Развитие гибкости. Какие особенности строения опорно-двигательного аппарата нужно учитывать при планировании занятий на гибкость. Гибкость активная и пассивная?
56. Какие возрастные периоды являются сенситивными для развития гибкости и подвижности в суставах?

57. Приведите примеры упражнений, которые используются в плавании для контроля за уровнем развития гибкости и подвижности в суставах.
58. Какие основные упражнения являются средствами развития гибкости и подвижности в суставах в тренировке пловцов?
59. В чем заключаются особенности методики развития гибкости и подвижности в суставах?
60. Расскажите об особенностях построения тренировочного занятия на гибкость.
61. Проанализируйте задачи и содержание тренировки на развитие гибкости и подвижности в суставах для пловцов различной специализации.
62. Объясните причины возникновения травм, какова профилактика травматизма на занятиях по развитию гибкости и подвижности в суставах.
63. Как влияет развитие силовых способностей на уровень технической подготовленности пловцов?
64. Перечислите основные компоненты рациональной спортивной техники.
65. Что такое эффективность техники, как ее можно определить?
66. Что такое экономичность техники, как ее можно определить?
67. Опишите взаимосвязь скорости плавания, длины шага и темпа движений.
68. Приведите оптимальные значения длины шага и темпа движений при проплывании дистанций в зависимости от пола, длины дистанции, способа плавания, квалификации пловцов.
69. Что понимается под тактической подготовленностью?
70. Какие основные тактические варианты проплывания дистанции с учетом и без учета действий соперников применяются спортсменами?
71. Опишите взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.
72. Перечислите основные параметры соревновательной деятельности пловца.
73. С помощью каких упражнений совершенствуется тактическая подготовленность пловцов?
74. Назовите цель психодиагностики.

- 75.Расскажите о мотивации спортсмена, как основной составляющей психологической подготовки.
- 76.Опишите, как происходит формирование мотивов к успешной спортивной деятельности.
- 77.Назовите основные виды мотивов.
- 78.Опишите, как происходит формирование установок и благоприятных отношений для спортивной тренировки.
- 79.Раскройте содержание психологической подготовки к соревнованиям.
- 80.Перечислите способы формирования «спокойной боевой уверенности».
- 81.Перечислите основные психолого-педагогические мероприятия, используемые в психологической подготовке пловца.
- 82.Расскажите о личности тренера и об особенностях общения тренера и спортсмена в различные периоды подготовки.

#### **Контрольные вопросы для промежуточной аттестации студентов IV курса**

- 1.Обоснуйте цель исследования (на примере собственной выпускной квалификационной работы).
- 2.Сформулируйте гипотезу исследования.
- 3.В чем заключается новизна исследования?
- 4.В чем заключается практическая значимость исследования?
- 5.Назовите этапы многолетней тренировки пловцов и перечислите их цели и задачи подготовки.
- 6.Расскажите о возрастной периодизации развития детей и подростков, приведите возрастные границы этапов.
- 7.Дайте определение понятиям биологического и паспортного возраста, объясните различие между ними.
- 8.Расскажите о пубертатном периоде как о ключевом моменте многолетней тренировки пловцов.
- 9.Назовите и охарактеризуйте стадии пубертатного периода.

10. Приведите основные типы тренировочных мезоциклов и охарактеризуйте особенности их построения на базовом этапе многолетней тренировки.
11. Приведите основные типы тренировочных мезоциклов и охарактеризуйте особенности их построения на этапе углубленной специализации многолетней подготовки.
12. Расскажите о динамике объема и направленности тренировочных нагрузок в микроциклах различных типов.
13. Каковы закономерности возрастных изменений основных параметров соревновательной деятельности?
14. В чем заключаются основные различия в методике развития выносливости у пловцов разных возрастных групп?
15. Расскажите о возрастной динамике показателей выносливости и специальной работоспособности.
16. Приведите сроки сенситивных периодов для развития отдельных видов выносливости с учетом половых различий.
17. Обоснуйте изменения абсолютных и парциальных объемов тренировочных средств, направленных на развитие различных видов выносливости, происходящие на этапах многолетней тренировки.
18. Опишите возрастную динамику аэробных возможностей юных пловцов.
19. Приведите сенситивные периоды в развитии аэробных способностей пловцов. Раскройте методы и средства развития аэробных способностей пловцов на разных этапах многолетней подготовки.
20. Как нужно планировать тренировочные нагрузки и корректировать их на различных стадиях пубертатного периода?
21. Каковы основные задачи силовой подготовки пловцов на этапах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования?
22. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе начальной подготовки?

23. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе базовой подготовки?
24. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе углубленной специализации?
25. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе спортивного совершенствования?
26. Какие методы регистрации силовой подготовленности применяются для ее оценки на различных этапах многолетней тренировки?
27. Какие основные правила необходимо соблюдать для профилактики травм у юных пловцов при организации и проведении занятий силовой направленности?
28. Каково соотношение объема тренировочной работы общей и специальной силовой направленности на этапах многолетней подготовки юных пловцов?
29. Какие тренажеры и устройства применяются для силовой подготовки юных пловцов?
30. Приведите возрастные границы сенситивного периода для развития гибкости для пловцов разного пола.
31. Какие методы измерения подвижности в суставах применяются на различных этапах многолетней тренировки?
32. Назовите факторы, обуславливающие способности к спортивному плаванию.
33. Расскажите о критериях, определяющих уровень спортивных достижений на разных этапах многолетней подготовки.
34. Как и на основе каких показателей осуществляется прогнозирование индивидуального развития и спортивной перспективности юных пловцов?
35. Как осуществляется оценка перспективности юных пловцов с учетом биологического возраста и применением шкал комплексной оценки?

36. Раскройте понятие о стабильности показателей с точки зрения надежности многолетнего прогноза.
37. Назовите ведущие показатели перспективности отбора на каждом этапе спортивного отбора.
38. Перечислите основные задачи воспитательной работы с юными пловцами.
39. Какие меры следует применять для воспитания у детей гражданственности и патриотизма, высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия?
40. Опишите основные методические приемы, направленные на формирование личности юного спортсмена и мотивации к многолетней напряженной тренировке.
41. Какие приемы применяются для становления спортивного коллектива, развитию духа спортивной борьбы, взаимопомощи и сотрудничества?
42. Назовите основные гигиенические требования, предъявляемые к спортивным бассейнам.
43. Как осуществляется эксплуатация очистных сооружений и контроль за качеством воды в бассейне?
44. Какое оборудование необходимо в бассейне для массового обучения плаванию?
45. Какое оборудование необходимо в бассейне для тренировки квалифицированных пловцов?
46. Назовите оборудование, необходимое для работы восстановительного центра.
47. Перечислите оборудование, необходимое для научно-исследовательской работы по плаванию.
48. Что представляет из себя методический кабинет бассейна?
49. Дайте характеристику этапа предварительной спортивной подготовки многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и

- особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.
50. Дайте характеристику этапа базовой спортивной подготовки многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.
51. Дайте характеристику этапа углубленной спортивной специализации многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.
52. Расскажите об особенностях построения макроциклов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
53. Назовите цели, задачи и принципы спортивного отбора и возрастные границы этапов отбора.
54. Назовите оборудование, необходимое для проведения соревнований в бассейне.
55. Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе начальной подготовки?
56. Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе базовой подготовки?
57. Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе углубленной специализации?
58. Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе спортивного совершенствования?
59. Расскажите о взаимосвязи индивидуальной техники плавания с моделями техники на различных этапах многолетней тренировки.
60. Назовите ключевые элементы техники плавания у спортсменов различных возрастных групп и расскажите, как они соотносятся с особенностями телосложения и физической подготовленностью пловцов.



## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:**

а) Основная литература:

1. Бомпа, Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К. Буцичели. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения : метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова ; Всерос. федерация плавания. - М.: спорт, 2016. - 68 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Academia, 2014. - 319 с.
4. Лафлин Т. Как рыба в воде : Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.
5. Лафлин Т. Полное погружение : Как плавать лучше, быстрее и легче. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 195 с.
6. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2013. - 198 с.
7. Плавание : библия тренера / [пер. с англ. Кононова Е.]. - М.: Эксмо, 2014. - 411 с.
8. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.
9. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., [2014]. - 623 с.

10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. приложения : [учеб. для [тренеров]] : В 2 кн. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015.
  11. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2011. – 480 с.
  12. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.
- б) Дополнительная литература:
1. Бакшеев М.Д. Структура многолетней подготовки пловцов / М.Д. Бакшеев ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики плавания. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 35 с.: ил.
  2. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании : монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2012. - 183 с.
  3. Бондарев, И.П. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражениями опорно-двигательного аппарата / И.П. Бондаренко, Т.Я. Белоусова, П.Н. Мирошниченко. - М.: Сов. спорт, 2011. - 79 с.
  4. Булгакова Н.Ж. Акваэробика : метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А.; РГАФК. - М., 1996. - 30 с.: ил.
  5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.
  6. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФиС, 1986. - 190 с.
  7. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.
  8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание : Первые шаги в спорте / Булгакова Нина Жановна. - М.: АСТ: Астрель, 2002. - 159 с.: ил.

- 9.Васильев В.С. Обучение детей плаванию / Васильев В.С. - М.: ФиС, 1989. - 96 с.
- 10.Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300 Физ. культура и спорт: Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Викулов Александр Демьянович. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.: ил.
- 11.Водные виды спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. М-вом образования РФ / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: АCADEMIA, 2003. - 315 с.: ил.
- 12.Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Волков Николай Иванович, Олейников Владимир Иванович. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 80 с.: табл.
- 13.Волков Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки : Учеб. пособие для слушателей ВШТа ГЦОЛИФКа / Волков Н.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 64 с.
- 14.Воронцов А.Р. История спортивного плавания : Лекция для студентов специализации и слушателей ВШТ / Воронцов А.Р. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 40 с.
- 15.Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям : Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
- 16.Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. - М.: Academia, 2009. - 255 с.
- 17.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.Д. Горбунов. - [3-е изд., испр.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 294 с.

- 18.Гордон С.М. Деловая игра по курсу специализации плавания : Контрольные упражнения в тренировке пловца : метод. разработ. для студентов специализации, курсов усовершенствования, слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / С.М. Гордон ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 17 с.: табл.
- 19.Гордон С.М. Построение микроцикла тренировки пловца : метод. разработ. для слушателей ф-тов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФКа / С.М. Гордон, П.М. Прилуцкий ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1986. - 24 с.
- 20.Гордон С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. - М.: физ. культура, 2008. - 250 с.: табл.
- 21.Гузман, Р. Плавание : упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман ; [пер. с англ. В.М. Боженков] ; предисл. Пабло Моралеса ; [пер. с англ. В.М. Боженков]. - Минск: Попурри, [2013]. - 288 с.
- 22.Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки : теорет. и практ. аспекты : [монография] / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. - М.: Сов. спорт, 2014. - 383 с.
- 23.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
- 24.Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Зенов Борис Дмитриевич, Кошкин Игорь Михайлович, Вайцеховский Сергей Михайлович. - М.: ФиС, 1986. - 79 с.
- 25.Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики плавания. - Омск: [СибГУФК], 2010. - 150 с.

26. Кашкин А.А. Возрастная динамика специальной подготовленности юных пловцов : метод. разраб. для студентов специализации "Плавание", слушателей ИПКиППК : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / А.А. Кашкин, Е.А. Мехтелева ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 60 с.
27. Кашкин А.А. Комплексная оценка физического развития, силовой подготовленности, гидродинамических качеств, техники плавания и физической работоспособности юных пловцов : метод. разраб. для студентов специализации плавание тренер. и заоч. фак., слушателей ФПК Акад. / Кашкин А.А., Морозов С.Н., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1996. - 96 с.: табл.
28. Кашкин А.А. Оценка силовых способностей юных пловцов : Учеб. пособие для студентов специализации плавание тренерского и заочного фак., слушателей ФПК Акад. / Кашкин А.А., Морозов С.Н., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1995. - 71 с.: табл.
29. Кашкин А.А. Прогнозирование скорости плавания в различных зонах с преимущественным энергетическим обеспечением у юных пловцов разного возраста и пола : Метод. разраб. для студентов специализации плавание и слушателей ИППК РГАФК / Кашкин А.А., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1998. - 35 с.: табл.
30. Кашкин А.А. Физиологическая характеристика однократных и повторных упражнений в плавании : метод. разраб. для студентов специализации плавание, слушателей ФПК и ВШТ ГЦОЛИФКа / Кашкин А.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1992. - 64 с.: табл.
31. Койгеров С.В. Инструментальные методы научных исследований в плавании : метод. разраб. для ВШТ : утв. Сов. ГЦОЛИФКа / С.В. Койгеров ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 48 с.
32. Лафлин, Т. Как рыба в воде : Эффектив. техники плавания, доступ. каждому / Терри Лафлин ; пер. с англ., под ред. Максима Буслаева. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.

- 33.Лафлин, Т. Полное погружение : Как плавать лучше, быстрее и легче : / Терри Лафлин, Джон Делвз = Terry Laughlin, John Delves ; под ред. Максима Буслаева. - 2-е изд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 195 с.
- 34.Лопухин В.Я. История развития плавания : метод. разработка для студентов и слушателей фак. усовершенствования ГЦОЛИФКа : Утв. учен. советом ГЦОЛИФКа / В.Я. Лопухин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1985. - 40 с.
- 35.Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. - М.: Гранд-Фаир, 2000. - 255 с.: ил.
- 36.Люсерио, Б. Плавание : 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио. - М.: Эксмо, 2010. - 279 с.
- 37.Макаренко Л.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера ДЮСШ по плаванию : Учеб. пособие для студентов тренерского факультета и слушателей факультета усовершенствования ГЦОЛИФКа / Макаренко Леонид Прокопьевич. - М.: б. и., 1986. - 36 с.
- 38.Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов-спринтеров : Учеб. пособие слушателей ИПК и ФПК, тренеров по плаванию / Макаренко Л.П.; РГУФК. - М., 2003. - 105 с.
- 39.Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов-стайеров : Учеб. пособие слушателей ИПК и ФПК, тренеров по плаванию / Макаренко Л.П.; РГУФК. - М., 2003. - 159 с.
- 40.Макаренко Л.П. Юный пловец : Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студ. трен. фак. ин. физ. культуры / Макаренко Л.П. - М.: ФиС, 1983. - 288 с.
- 41.Маклауд, Й. Анатомия плавания : [пер. с англ.] / Йен Маклауд. - [2-е изд.]. - Минск: Поппури, [2013]. - 195 с.
- 42.Максимова М.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании : Учеб. пособие для студентов РГУФКа: Рек. Эксперт.-метод.

Советом РГУФКа / Максимова М.Н., Боголюбская М.С., Максимова Г.В.  
- М.: РГУФК, 2004. - 58 с.

- 43.Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах : [метод. рекомендации] / [А.Н. Поликарпочкин [и др.]]. - М.: Сов. спорт, 2014. - 127 с.
- 44.Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 167 с.
- 45.Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 86 с.
- 46.Многолетняя тренировка в плавании [Электронный ресурс] : прогр. для слушателей ИПКиППК, обучающихся по специальности 032101.65 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Попов О.И. [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)", Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2011
- 47.Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.
- 48.Обучение плаванию детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по изучению курса : дисциплина по выбору для студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника -

Бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / [сост.: Мехтелева Е.А. [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., 2015. - 70 с.

- 49.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спортив.-оздоров. туризм / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: АСАДЕМІА, 2008. - 429 с.
- 50.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.
- 51.Орлов Д.В. Акваланг и подводное плавание / Орлов Д.В., Сафонов М.В. - М.: Подвод. Клуб МГУ им. М. В. Ломоносова, 1998. - 285 с.: ил.
- 52.Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации : сб. информ. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сборных команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 93 с.
- 53.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
- 54.Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов : Деловые игры : учеб. пособие для слушателей ИПК и ППК, студентов специализации плавания физкультур. ВУЗов / [сост. А.А. Кашкин] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры. - М., 2005. - 172 с.
- 55.Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : метод. пособие для обучающихся по специальности 032101.65 / Т.Н. Павлова. - М.: Физ. культура, 2010. - 47 с.
- 56.Педролетти, М. Основы плавания : Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 172 с.



- 57.Петрова Н.Л. Плавание : техника обучения детей с ран. возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: Гранд-Фаир, 2008. - 119 с.
- 58.Плавание / ред. Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 495 с.
- 59.Плавание : кн.-тренер. - М.: Эксмо, 2013. - 319 с.
- 60.Плавание : теория и методика избр. вида спорта : [курс лекций] : учеб. пособие / под ред. д-ра пед. наук проф. А.И.Погребного ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: [КГУФКСТ], 2008. - 446 с.
- 61.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
- 62.Платонов В.Н. Сильнейшие пловцы мира : Методика спортивной тренировки / Платонов В.Н., Фесенко С.Л. - М.: ФиС, 1990. - 304 с.
- 63.Попов О.И. Медико-биологические основы проявления выносливости у пловцов : метод. разраб. для студентов специализации плавание и слушателей РГАФК / О.И. Попов, А.А. Кашкин ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998. - 33 с.
- 64.Попов О.И. Основы построение тренировки квалифицированных пловцов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов спец. "Плавание" / О.И. Попов, В.В. Смирнов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: РИО РГУФК, 2005. - 108 с.
- 65.Распопова, Е.А. Прыжки в воду : учеб. для вузов физ. культуры : доп. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Е.А. Распопова. - М.: ФОН, 2000. - 301 с.
- 66.Система подготовки спортивного резерва / ВНИИФК. - М., 1994. - 319 с.: табл.
- 67.Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.

- 68.Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом : науч.-метод. пособие / сост.: Ю.В. Корягина, В.А. Аикин ; М-во спорта РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2015. - 31 с.
- 69.Соломатин В.Р. Индивидуализация многолетней тренировки в спортивном плавании : монография / В.Р. Соломатин. - М.: физ. культура, 2009. - 241 с.: ил.
- 70.Соломатин В.Р. Медико-биологические основы и методы развития выносливости пловца : учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В.Р. Соломатин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 47 с.
- 71.Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и туризму / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: ФОН, 1996. - 429 с.: ил.
- 72.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под ред. А.А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 268 с.
- 73.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 49.03.02, 49.04.02 : рек. Умо вузов РФ по образованию / [авт.-сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев] ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: спорт, 2016. - 384 с.
- 74.Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза : метод. пособие / Т.С. Тимакова. - М.: Симилия, 2006. - 131 с.
- 75.Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию / [авт.-сост. Н.А. Сладкова] ; Паралимп. ком. России. - М.: Сов. спорт, 2012. - 120 с.

- 76.Тренировка и спортивный отбор пловцов на этапах многолетней подготовки [Электронный ресурс] : учеб. пособие по дисциплине "Теория и методика избр. вида спорта (плавание)" : для студентов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спорт подгот." : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Булгакова Н.Ж. [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)", Каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло. - М., 2015.
- 77.Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки : учеб. пособие / Уильямс М. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 255 с.: ил.
- 78.Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 (по магистер. progr. "Адапт. физ. культура") : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / [под ред. С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло]. - М.: Сов. спорт, 2010. - 487 с.
- 79.Физическая рекреация : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" : доп. УМО высш. учеб. заведений РФ / под ред.: Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. - М.: Academia, 2015. - 238 с.
- 80.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Фомиченко Татьяна Германовна. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 103 с.: ил.
- 81.Фомиченко Т.Г. Современные проблемы спортивного плавания / Фомиченко Т.Г.; РГАФК. - М.: ФОРНИ, 2001. - 50 с.
- 82.Фомиченко, Т.Г. Особенности психологической подготовки квалифицированных пловцов : теория и методика избр. вида спорта (плавание) : метод. рекомендации для студентов, обучающихся по

направлению 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - Бакалавр : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Фомиченко Т.Г.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло. - М., 2012. - 32 с.

83.Хальянд Р.Б. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля : Учеб. материал / Хальянд Рейн Борисович, Тамп Тоомас Александрович, Каал Райво Кейнвич. - Таллин: Таллин. ГПИ, 1984. - 98 с.: ил.

84.Чеменева, А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова ; [под ред. А.А. Чеменовой]. - СПб.: Детство-пресс, 2011. - 335 с.

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

1.Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>

2.Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN – <http://www.lenweb.org/main.php>

3.Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru/>

4.Российские новости <http://swimming.ru/>

5.Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_world\\_championships](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships)

6.Хронология мировых рекордов на отдельных дистанциях с момента регистрации [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_world\\_records](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_records)

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

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

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

*–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)

Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

- 1.Динамометрическая установка для определения силы тяги, развиваемая пловцом на суше и в воде
- 2.Спидограф для определения изменений внутрицикловой скорости плавания.
- 3.Передвижная видео установка «Дельфин» для визуальной оценки подводной части гребковых движений в плавании.
- 4.Видео камера для оценки внешних параметров техники плавания.
- 5.Бокс для подводной видеосъёмки техники плавания.
- 6.«Биокинетик» тренажер для оценки специальной работоспособности пловца.
- 7.Антропометр.
- 8.Калипер ( измеритель кожножировой прослойки).
- 9.Динамометр становой.
- 10.Тренажер Хьюттеля-Мертенса для развития и оценки уровня развития специфической силы и работоспособности пловца.
- 11.Тренажер «Скайлинк» для развития специфических качеств пловца и коррекции техники движений в плавании.
- 12.Монитор сердечного ритма Polar S 610, 5 штук.

- 13.Переключатель пристенная.
- 14.Видео камера Samsung 1400
- 15.Много функциональный тренажер для развития силы ведущих групп мышц.
- 16.Много функциональная система регистрации времени Colorado Spring.
- 17.Компьютеры: 3 ноутбука, 3 системных блока.
- 18.Видеопроектор Acer

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

## **Информационная справка**

**по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» для студентов института спорта и физического воспитания 1 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения**

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины: 1 - 2 семестр очная, заочная ускоренная форма обучения, 2-4 семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен*

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

#### **1 семестр**

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Введение в предмет (опрос)	В течение семестра	5
2.	История развития спортивного плавания (презентация, доклад, тестирование)		10
3.	Подготовка индивидуального задания по организации и судейству соревнований. Положение о соревновании. Карточка спортсмена. Техническая заявка		10
4.	Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний (опрос)		5
5.	Прикладное плавание, доврачебная помощь (выполнение нормативов 1,2,3,4)		10
6.	Основы техники плавания: Расчетно-графическая работа на тему «Определение плавучести и обтекаемости		20

	пловца»		
7.	Посещение занятий		20
8.	Зачет		20
Итого			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по теме «История спортивного плавания»	3
3	Доклад по выбранным темам «Название»	3
4	Тестирование по модулю «Судейство соревнований»	3
5	Доклад «Техника безопасности на занятиях в бассейне»	3
6	Написание реферата по теме «Доврачебная помощь»	3
7	Тестирование по теме «Основы техники плавания»	3
	Итого	18

**2 семестр**

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Кроль на груди: РГР, Карта оценки техники + фото, видео + картотека упражнений+ ошибки и их исправление	В течение семестра	15
2.	Кроль на спине: РГР, Карта оценки техники + фото, видео + картотека упражнений+ ошибки и их исправление		15
3.	Брасс: РГР, Карта оценки техники + фото, видео + картотека упражнений+ ошибки и их исправление		15
4.	Баттерфляй: РГР, Карта оценки техники + фото, видео + картотека упражнений+ ошибки и их исправление		15
5.	Техника выполнения стартов и поворотов		15
6.	Посещение занятий		10
	Экзамен		15
	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Защита реферата «Техника плавания кроль на груди» Видео фильм	5
3	Защита реферата «Техника плавания кроль на спине»	5
4	Защита реферата «Техника плавания способом брасс»	5
5	Защита реферата «Техника плавания способом баттерфляй»	5
6	Защита реферата по теме «Доврачебная помощь» Демонстрация навыков первой помощи	5

7	Презентация по теме «Прикладное плавание», демонстрация навыков прикладного плавания	5
---	--	---

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

Основное требование для допуска к зачету и экзамену набрать минимум 60 баллов по текущим темам.

В реферате должна быть аргументировано, представлена точка зрения студента, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики. Все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания. Не допустимо, включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в Интернете. Необходимо указывать автора, название документа и полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены. В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников.

При оформлении текста на компьютере: интервал полуторный, размер шрифта – 14, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, слева – 1 см. Требования к докладу – создание доклада с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flash–презентация, видео-презентация и др.) и дополнительных источников информации.

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

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

Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ**



**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 итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом**

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» для студентов института спорта и физического воспитания 2 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины: 3,4 семестры – очная, заочная ускоренная форма обучения; 5,6 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен*

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

### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по теме Эволюция методов обучения. Общие основы обучения и воспитания. Обучение и тренировка единый воспитательный процесс.	<i>В течение семестра</i>	5
2	<i>Тест-опрос по теме «Обучение и тренировка единый воспитательный процесс.»</i>		5
3	<i>Деловая игра «Имитационные и подводящие упражнения -Подготовительные упражнения для освоению с водой: погружение, всплытие лежание на воде, открывание глаз в воде, скольжение, выдохи в воду,»</i>		10
4	<i>Доклад «Эволюция методики обучения Целостно-раздельный метод как отражение многолетнего практического опыта работы по обучению плаванию в нашей стране и за рубежом»</i>		10
5	<i>Круглый стол по теме «Комплексный метод обучения технике спортивных способов плавания»</i>		5
6	<i>Деловая игра «Игры и развлечения в воде, игры на погружение, всплытие, лежание на воде, открывание глаз в воде, скольжение выдохи в воду. Игры типа «убегай-догоняй», с мячом, с элементами прикладного плавания, эстафеты, командные игры»</i>		10
7	<i>Доклад «Средства и методы обучения плаванию»</i>		5
8	<i>Реферат «Классификация средств обучения плаванию их характеристика»</i>		5
9	<i>Коллоквиум по теме «Планирование и организация обучения. Факторы, определяющие программу обучения плаванию: задачи, стоящие перед курсом обучения; продолжительность курса; контингент занимающихся, подготовленность; возраст; условия для занятий.»</i>		10
10	<i>Написание реферата по теме «Особенности телосложения и физической подготовленности детей и подростков обуславливающие высокие спортивные достижения в плавании.»</i>		5
11	<i>Посещение занятий</i>		10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме - Имитационные и подводящие упражнения -Подготовительные упражнения для освоению с водой: погружение, всплытие лежание на воде, открывание глаз в воде, скольжение, выдохи	10

	в воду	
2	Написание теста по теме «Игры с мячом, с элементами прикладного плавания, эстафеты, командные игры.»	10
3	Написание теста по теме «Игры и развлечения в воде, игры на погружение, всплывание, лежание на воде, открывание глаз в воде, скольжение выдох в воду. Игры типа «убегай-догоняй»»	10
4	Написание теста по теме «Упражнения для изучения техники плавания: движения ногами, руками дыхание, согласование движений при плавании спортивными способами по программе для массового обучения в ДЮСШ»	5
5	Написание реферата по теме «Характеристика программы обучения плаванию, планирование и организация занятий в ДЮСШ плавания»	5
6	Написание реферата по теме «Возрастные особенности обучения детей плаванию»	5
7	Написание реферата по теме «Комплексный метод обучения технике спортивных способов плавания»	5
8	Доклад по теме «Классификация средств обучения плаванию их характеристика»	10
9	Доклад по ВКР	10
10	Доклад по теме «Факторы, определяющие программу обучения плаванию: задачи, стоящие перед курсом обучения»	5
11	Написание реферата по теме «Особенности телосложения и физической подготовленности детей и подростков»	5

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по теме «Прыжки в воду как вид спортивно-оздоровительной деятельности»	<i>В течение семестра</i>	5
2	<i>Тест-опрос по теме «Спортивные прыжки в воду. Классы прыжков. Терминология прыжков в воду (описательная и цифровая), номера прыжков, коэффициенты трудности (КТ) прыжков»</i>		5
3	<i>Деловая игра «Водное поло»</i>		10
4	<i>Доклад «История развития прыжков в воду. Образование FINA. Прыжки в воду в программах Олимпийских игр.»</i>		5
5	<i>Круглый стол по теме «Виды прыжков в воду их характеристика. Спортивные прыжки в воду. Классы прыжков. Терминология прыжков в воду, коэффициенты трудности (КТ) прыжков»</i>		10
6	<i>Деловая игра. «Подводное плавание как вид спортивно-оздоровительной деятельности»</i>		10
7	<i>Доклад «Аквааэробика как вид спортивно-оздоровительной деятельности. Особенности воздействия</i>		10

	физических упражнений в воде на организм занимающихся»		
8	Реферат «Синхронное плавание как вид спортивно-оздоровительной деятельности. Этапы развития синхронного плавания. Синхронное плавание в программе Олимпийских игр»		5
9	Коллоквиум по теме «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию»		5
10	Написание реферата по теме «Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста»		5
11	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Общая характеристика прыжков воду»	10
2	Написание реферата по теме «Аквааэробика как вид спортивно-оздоровительной деятельности. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся»	10
3	Написание реферата по теме «Синхронное плавание как вид спортивно-оздоровительной деятельности. Этапы развития синхронного плавания. Синхронное плавание в программе Олимпийских игр»	10
4	Написание реферата по теме «Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возраста»	5
5	Написание реферата по теме «Общая характеристика игры водное поло»	5
6	Написание реферата по теме «Подводное плавание»	5
7	Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости»	5
8	Доклад по теме «Цели и задачи применения средств водных видов спорта в физическом воспитании людей зрелого и старшего возрастов и методика «кондиционной» тренировки»	10
10	Доклад по теме «Особенности обучения плаванию детей»	5
11	Написание реферата по теме «Комплексное применение упражнений водных видов спорта на занятиях с людьми пожилого возраста»	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

### 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 3 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5,6 семестры – очная, заочная ускоренная форма обучения;

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Реферат по теме «Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов»</i>	<b>В течение семестра</b>	15
2	<i>Тест-опрос по теме «Развитие выносливости»</i>		15
3	<i>Деловая игра «Развитие силовых способностей»</i>		20
9	<i>Написание 1, 2 главы курсовой работы</i>		20
10	<i>Посещение занятий</i>		10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата «Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов»</i>	10
2	<i>Тест по теме «Развитие выносливости»</i>	10
3	<i>Написание реферата «Развитие силовых способностей»</i>	10
9	<i>Представить 1-2 главу курсовой работы</i>	10

**6 семестр**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание курсовой работы</i>	<b>В течение семестра</b>	20
2	<i>Тест-опрос по теме «Развитие скоростных и координационных способностей»</i>		5
3	<i>Круглый стол «Развитие подвижности в суставах и гибкости»</i>		5
4	<i>Коллоквиум «Техническая подготовка пловцов»</i>		5
5	<i>Доклад «Тактическая подготовка пловцов»</i>		10
6	<i>Реферат по теме «Психологическая подготовка пловцов»</i>		10
7	<i>Доклад по курсовой работе «Основы НИР»</i>		15
8	<i>Посещение занятий</i>		10

	<i>Экзамен</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>Максимально е кол-во баллов</b>
4	<i>Тест по теме «Развитие скоростных и координационных способностей»</i>	10
5	<i>Написание реферата «Развитие подвижности в суставах и гибкости»</i>	5
6	<i>Написание реферата «Техническая подготовка пловцов»</i>	5
7	<i>Написание реферата «Тактическая подготовка пловцов»</i>	5
8	<i>Написание реферата «Психологическая подготовка пловцов»</i>	5
9	<i>Написание курсовой работы</i>	20

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

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

#### **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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 4 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестры – очная, заочная ускоренная форма обучения;

9,10 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен

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

7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по теме «Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов»	В течение семестра	10
2	Тест-опрос по теме «Задачи и содержание этапов многолетней подготовки»		10
3	Деловая игра «Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки»		10
4	Доклад «Формирование технического мастерства юных пловцов»		10
5	Круглый стол по теме «Возрастные особенности развития выносливости»		10
6	Деловая игра «Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей»		10
7	Доклад «Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости»		10
8	Посещение занятий		10



	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме «Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов»</i>	10
2	<i>Написание теста по теме «Задачи и содержание этапов многолетней подготовки»</i>	10
3	<i>Написание теста по теме «Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки»</i>	10
4	<i>Написание теста по теме «Формирование технического мастерства юных пловцов»</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития выносливости»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей»</i>	5
7	<i>Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости»</i>	5

**8 семестр**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Защита Реферата, опрос «Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки»</i>		20
2	<i>Написание и Предзащита ВКР</i>		30
3	<i>Коллоквиум по теме «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию»</i>		10
4	<i>Написание реферата по теме «Воспитательная работа с юными пловцами»</i>		10
5	<i>Посещение занятий</i>		10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Доклад по теме «Спортивный отбор юных пловцов в процессе</i>	10

	многолетней подготовки»	
2	Написание и Доклад по ВКР	20
3	Доклад по теме «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию»	10
4	Написание реферата по теме «Воспитательная работа с юными пловцами»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

#### 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

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 методик спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б.1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(ПЛАВАНИЕ)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная*

Год набора 2017, 2018

Москва - 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины для очной формы обучения** составляет **40 зачетных единиц, 1440 академических часов**, для заочной и заочной ускоренной – **47 зачетных единиц, 1692 академических часов**

**2. Семестры освоения дисциплины:** 1-8 очная и заочная ускоренная форма обучения, 1-10 заочная форма обучения.

**Цель освоения дисциплины:** Целью дисциплины является подготовка выпускника к профессиональной деятельности преподавателя-тренера в области спортивного плавания, прежде всего – массового детско-юношеского спорта, оздоровительного плавания, профессионально-прикладного плавания в различных формах организации физического воспитания; способствовать формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, способной к организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности. Дисциплина предназначена для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее значимые аспекты подготовки в спортивном плавании, осуществлять планирование тренировочных занятий в спортивном плавании на основе положений теории и методики физической культуры и стандартов спортивной подготовки	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками рационального построения и перспективного планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивном плавании,	6		8

<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы лечебной физической культуры, массажа, формы и виды рекреационно-оздоровительной деятельности	3		5
	<i>Уметь:</i> составлять программы тренировочных занятий с оздоровительной направленностью при работе с различным контингентом	4		6
	<i>Владеть:</i> навыками работы оздоровительной направленности средствами плавания, учета особенностей их применения при работе с различным контингентом	4		6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила судейства соревнований по базовым видам спорта и спортивному плаванию, порядок организации и проведения по базовым видам спорта и спортивному плаванию	1		2
	<i>Уметь:</i> проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и спортивному плаванию на высоком уровне	2		3
	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований по базовым видам спорта и спортивному плаванию на высоком уровне в различных условиях, осуществлять объективное и непредвзятое судейство соревнований, обеспечивать безопасность участников и судей при проведении соревнований	2		4
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> основы научно-методической деятельности, основы работы с математическими методами обработки данных, основы применения научного оборудования и специфику работы с ним	7		9
	<i>Уметь:</i> выбирать методы и средства научного познания исходя из поставленных задач и целей тренировочной и соревновательной деятельности, оценивать полученные результаты с помощью методов математической статистики	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения научных методов в профессиональной деятельности, объективного анализа полученной информации, перспективного прогнозирования на основе полученных данных	8		10
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	5		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; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и	6		8

	требования в профессиональной деятельности.			
	<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; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	6		8
	<i>Знать:</i> основы психологии и психологии физической культуры, педагогики, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы спортивной этики и честной спортивной борьбы, положения олимпизма	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять профессиональную деятельность на основе честной конкуренции, воспитывать морально-волевые качества, формировать положительное отношение к занятиям плаванием	6		8
<b>ПК-9</b>	<i>Владеть:</i> навыками психологической коррекции и формирования высокого уровня волевых и моральных качеств	6		8
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> основы проведения спортивного отбора, эффективные методики определению антропометрических, физических и психических особенностей, возрастные и половые особенности	7		9
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов отбора в спортивном плавании, эффективно применять их в профессиональной деятельности, осуществлять спортивный отбор построенный на объективной и комплексной оценке исходных данных	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных методик и подходов к проведению спортивного отбора в спортивном плавании, проводить грамотную профориентацию на основе полученных данных	8		10
	<i>Знать:</i> основы теории спорта, особенности планирования и структуры тренировочной и соревновательной в детско-юношеском спорте, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	7		9
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы подготовки в избранном виде спорта, эффективно осуществлять планирование тренировочного процесса при работе с данным контингентом, оценивать результаты профессиональной деятельности	7		9
<b>ПК-11</b>	<i>Владеть:</i> навыками оперативной коррекции тренировочных планов, дифференцированного подхода к выбору средств и методов подготовки и составлению программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	8		10
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной	5		7

	деятельности в спортивном плавании, основы комплексного контроля физической подготовленности			
	<i>Уметь:</i> определять наиболее эффективные средства и методы управления спортивной формой в спортивном плавании, обоснованно применять их на практике	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками эффективного поиска и применения современных технологий управления спортивной формой на различных этапах подготовки, объективного контроля и коррекции главных параметров тренировочного процесса	6		8
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	2		4
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	2		4
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	2		4
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	2		4
	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	2		4
	<i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	2		4
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> требования ГОСтов, технических стандартов, САНПина к материально-техническому обеспечению, особенности обеспечения физкультурно-спортивных организаций специализированным оборудованием и инвентарем	3		5
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору наличествующего инвентаря и оборудования, эффективно применять его в профессиональной деятельности,	4		6

	осуществлять за ним качественный уход; выбирать необходимое оборудования, экипировку и инвентарь, исходя из их технических характеристик, оценивать предлагаемые аналоги ;			
	<i>Владеть:</i> навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; планирования оснащения имеющейся в распоряжении физкультурно-спортивной организации материально-технической базы.	4		6
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании	3		5
	<i>Уметь:</i> анализировать существующие тенденции и проблемы в физической культуре и спорте, и находить пути и средства их решения, осуществлять методически обоснованный анализ существующих противоречий и находить пути решения	3		5
	<i>Владеть:</i> навыками анализа и корректной интерпретации выявленных актуальных проблем в спортивном плавании, применения полученных данных в профессиональной деятельности	4		6
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> основы научно-методической деятельности, основы логики научного мышления, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	7,8		9,10
	<i>Уметь:</i> определять наиболее оптимальные средства и методы научных исследований, для решения поставленных практических задач	7,8		9,10
	<i>Владеть:</i> навыками грамотного и дифференцированного подхода к определению наиболее значимых для профессиональной деятельности практических и теоретических данных, полученных в результате научного исследования	7,8		9,10

## 1.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	-------------------	---------	---	---



			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		8	46	57		
2	1.1. Введение в предмет	1		6	8		
3	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	8	12		
4	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1	2	10	13		
5	1.7. Организация и судейство соревнований	1	2	8	12		
6	1.8. Прикладное плавание	2	2	14	12		
7	Раздел 2. Техника спортивного плавания		2	18	13		
8	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	2	18	13		
9	Итого за 1-й семестр		10	64	70		
10	Раздел 2. Техника спортивного плавания		26	80	155		
11	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	6	16	30		
12	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	6	16	32		
13	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	4	16	31		
14	2.5. Техника плавания способом брасс	2	4	16	31		
15	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2	6	16	31		
16						9	Экзамен
17	Итого за 2-й семестр		26	80	155	9	
18	Всего за 1-й курс		36	144	225	9	
19	Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания		16	54	65		
20	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	4	10	18		
21	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	4	12	17		
22	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	4	18	16		
23	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	4	14	14		
24	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		2	18	16		
25	4.1. Прыжки в воду	3	2	18	16		
26	Итого за 3-й семестр		18	72	81		
27	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		14	72	76		
28	4.2. Подводное плавание	4	2	10	10		
29	4.3. Синхронное плавание	4	2	18	10		
30	4.4. Акваэробика	4	2	10	10		
31	4.5. Водное поло	4	2	18	10		
32	4.6. Физкультурно-оздоровительные	4	2	8	12		

	технологии с использованием средств плавания						
33	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	2	4	12		
34	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	2	4	12		
35						9	Экзамен
36	Итого за 4-й семестр		14	72	76	9	
37	Всего за 2-й курс		32	144	157	9	
38	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		18	72	72		
39	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	6	20	20		
40	5.2. Развитие выносливости	5	6	20	20		
41	5.3. Развитие силовых способностей	5	2	18	18		
42	5.4. Развитие скоростных способностей	5	4	14	14		
43	Итого за 5-й семестр		18	72	72		
44	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		18	58	66		
45	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	4	16	18		
46	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	4	14	18		
47	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	6	14	16		
48	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	4	14	14		
49	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности			14	15		
50	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		14	15		
51						9	Экзамен
52	Итого за 6-й семестр		18	72	81	9	
53	Всего за 3-й курс		36	144	153	9	
54	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		18	72	72		
55	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	4	14	10		
56	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	4	12	14		
57	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	2	14	12		
58	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7	2	8	10		
59	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	2	8	10		
60	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7	2	8	8		
61	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7	2	8	8		
62	Итого за 7-й семестр		18	72	72		
63	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной		12	54	73		

	деятельности						
64	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	4	14	19		
65	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8	4	14	18		
66	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8	2	12	18		
67	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8	2	14	18		
68	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		6	18	8		
69	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	8	6	18	8		
70						9	Экзамен
71	Итого за 8-й семестр		18	72	81	9	
72	Всего за 4-й курс		36	144	153	9	
73	Всего по тематическому плану		140	576	688	36	

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
3	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
4	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	6	76		
5	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		4	77		
6	<b>Итого за 1-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
7	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
8	1.7. Организация и судейство соревнований	2	2	8	50		
9	1.8. Прикладное плавание	2	2	6	50		
10	Экзамен					9	
11	<b>Итого за 2-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	

12	<b>Всего за 1-й курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
13	2-й курс						
14	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
15	2.1. Основы техники спортивного плавания	3	2	4	50		
16	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	3	1	6	50		
17	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	3	1	6	50		
18	<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
19	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>		
20	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	4	1	6	55		
21	2.5. Техника плавания способом брасс	4	1	4	54		
22	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	4		6	54		
23	Экзамен					9	
24	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	
25	<b>Всего за 2-й курс</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
26	3-й курс						
27	<b>Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания</b>		<b>2</b>	<b>13</b>	<b>83</b>		
28	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	5	2	4	20		
29	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	5		4	21		
30	3.3. Средства и методы обучения плаванию	5		3	21		
31	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	5		2	21		
32	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>			<b>3</b>	<b>60</b>		
33	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	5		1	20		
34	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	5		1	20		
35	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	5		1	20		
36	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		
37	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
38	4.1. Прыжки в воду	6		4	22		
39	4.2. Подводное плавание	6		2	17		
40	4.3. Синхронное плавание	6	2	2	21		
41	4.4. Акваэробика	6		2	18		
42	4.5. Водное поло	6	2	4	22		
43	Экзамен					9	
44	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
45	<b>Всего за 3-й курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
46	4-й курс						
47	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		
48	5.1. Основы построения спортивной	7	2	4	52		

	тренировки квалифицированных пловцов					
49	5.2. Развитие выносливости	7		6	52	
50	5.3. Развитие силовых способностей	7		4	51	
51	<b>Итого за 7-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>	
52	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>138</b>	
53	5.4. Развитие скоростных способностей	8	1	4	28	
54	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	8	1	2	28	
55	5.6. Техническая подготовка пловцов	8	1	4	28	
56	5.7. Тактическая подготовка пловцов	8	1	2	27	
57	5.8. Психологическая подготовка пловцов	8		2	27	
58	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>			<b>2</b>	<b>22</b>	
59	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	8		2	22	
60	Экзамен					9
61	<b>Итого за 8-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>9</b>
62	<b>Всего за 4-й курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>
63	5-й курс					
64	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>	
65	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	9	1	3	31	
66	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	9	1	3	31	
67	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	9	1	3	30	
68	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	9	1	2	28	
69	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	9		3	30	
70	<b>Итого за 9-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>	
71	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>83</b>	
72	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	10	1	4	23	
73	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	10	1	2	23	
74	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	10		2	19	
75	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	10		2	18	
76	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	
77	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	10		5	24	
78	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	10		3	23	

79	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	10	2	6	25		
80	Экзамен					9	
81	<b>Итого за 10-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
82	<b>Всего за 5-й курс</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
83	Всего по тематическому плану		32	156	1459	45	

### Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>0</b>	<b>10</b>	<b>150</b>		
3	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
4	1.2. История развития спортивного плавания	1		2	30		
5	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		2	30		
6	1.7. Организация и судейство соревнований	1		2	30		
7	1.8. Прикладное плавание	2		2	30		
8	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>33</b>		
9	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	2	2	33		
10	<b>Итого за 1-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
11	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
12	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	1	3	20		
13	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	1	3	20		
14	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	1	3	20		
15	2.5. Техника плавания способом брасс	2	1	3	20		
16	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2		2	20		
17						9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
19	<b>Всего за 1-й курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 3. Обучение технике спортивного</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>170</b>		

	<b>плавания</b>						
22	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	1	2	44		
23	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	1	2	42		
24	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	1	2	42		
25	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	1	2	42		
26	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>0</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
27	4.1. Прыжки в воду	3		2	30		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		
29	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>		
30	4.2. Подводное плавание	4			35		
31	4.3. Синхронное плавание	4		1	36		
32	4.4. Акваэробика	4		1	36		
33	4.5. Водное поло	4		2	36		
34	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4		2	36		
35	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	1	2	36		
36	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	1	2	36		
37						9	Экзамен
38	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	
39	<b>Всего за 2-й курс</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
40	3-й курс						
41	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
42	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	1	4	52		
43	5.2. Развитие выносливости	5	1	2	52		
44	5.3. Развитие силовых способностей	5	1	2	51		
45	5.4. Развитие скоростных способностей	5	1	2	50		
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
47	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>168</b>		
48	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	1	2	42		
49	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	1	2	42		
50	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	1	2	42		
51	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	1	2	42		
52	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>			<b>2</b>	<b>40</b>		
53	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		2	40		
54						9	Экзамен
55	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>208</b>	<b>9</b>	

56	<b>Всего за 3-й курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	
57	4-й курс						
58	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
59	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	1	2	30		
60	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	1	2	30		
61	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	1	2	30		
62	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7		1	28		
63	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	1	1	28		
64	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7		1	28		
65	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7		1	28		
66	<b>Итого за 7-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
67	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>153</b>		
68	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	2	2	39		
69	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8		2	38		
70	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8		2	38		
71	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8		2	38		
72	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
73	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	8	2	2	40		
74						9	Экзамен
75	<b>Итого за 8-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>193</b>	<b>9</b>	
76	<b>Всего за 4-й курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	
77	Всего по тематическому плану		28	86	1542	36	



**Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе СПО)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часа.**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>0</b>	<b>10</b>	<b>150</b>		
3	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
4	1.2. История развития спортивного плавания	1		2	30		
5	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		2	30		
6	1.7. Организация и судейство соревнований	1		2	30		
7	1.8. Прикладное плавание	2		2	30		
8	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>33</b>		
9	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	2	2	33		
10	<b>Итого за 1-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		
11	<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		
12	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	1	3	20		
13	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	1	3	20		
14	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	1	3	20		
15	2.5. Техника плавания способом брасс	2	1	3	20		
16	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2		2	20		
17						9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
19	<b>Всего за 1-й курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>170</b>		
22	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	1	2	44		
23	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	1	2	42		
24	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	1	2	42		

25	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	1	2	42		
26	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>0</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
27	4.1. Прыжки в воду	3		2	30		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		
29	<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>		
30	4.2. Подводное плавание	4			35		
31	4.3. Синхронное плавание	4		1	36		
32	4.4. Акваэробика	4		1	36		
33	4.5. Водное поло	4		2	36		
34	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4		2	36		
35	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	1	2	36		
36	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	1	2	36		
37						9	Экзамен
38	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	
39	<b>Всего за 2-й курс</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
40	3-й курс						
41	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
42	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	1	4	52		
43	5.2. Развитие выносливости	5	1	2	52		
44	5.3. Развитие силовых способностей	5	1	2	51		
45	5.4. Развитие скоростных способностей	5	1	2	50		
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>205</b>		
47	<b>Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>168</b>		
48	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	1	2	42		
49	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	1	2	42		
50	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	1	2	42		
51	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	1	2	42		
52	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>			<b>2</b>	<b>40</b>		
53	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		2	40		
54						9	Экзамен
55	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>208</b>	<b>9</b>	
56	<b>Всего за 3-й курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	
57	4-й курс						
58	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
59	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	1	2	30		

60	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	1	2	30		
61	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	1	2	30		
62	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7		1	28		
63	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	1	1	28		
64	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7		1	28		
65	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7		1	28		
66	<b>Итого за 7-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
67	<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>153</b>		
68	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	2	2	39		
69	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8		2	38		
70	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8		2	38		
71	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8		2	38		
72	<b>Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
73	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	8	2	2	40		
74						9	Экзамен
75	<b>Итого за 8-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>193</b>	<b>9</b>	
76	<b>Всего за 4-й курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	
77	Всего по тематическому плану		28	86	1542	36	

# 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 методик танцевального спорта**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный 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*

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.

Составители:

К.п.н., доцент, зав. Кафедрой ТИМ ТС **Сингина Надежда Федоровна**

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

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

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

Учебная дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный 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 танцевального спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, анатомия человека, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> –принципы и методы обучения в танцевальном спорте; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; –требований стандартов спортивной подготовки в танцевальном спорте к проведению занятий с данным контингентом.			4  6  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 танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по танцевальному спорту			4  4
	<i>Владеть:</i> - организационно-педагогическими методами проведения тренировочного занятия со спортсменками высокой квалификации в танцевальном спорте; -планированием учебного процесса			9
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов гимнастики при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			5
	<i>Уметь:</i> –применять средства и методы танцевального спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			5
	<i>Владеть:</i>			

	– навыками формирования здорового образа жизни средствами танцевального спорта; построения тренировочных занятий оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по танцевальному спорту; – правила соревнований по танцевальному спорту; – основные требования к предметам танцевального спорта			2
	<i>Знать:</i> - классификацию соревнований по танцевальному спорту; –документы планирования и проведения соревнований; –особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; - о показательных выступлениях и спортивных праздниках; - о моделировании соревнований; – материально-техническое обеспечение соревнований; - основы судейства; - судейский корпус			7
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и материально-техническое сопровождение соревнований			8
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности, цели и задачи научных исследований в гимнастике; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований, основные направления научных исследований и научного обеспечения в танцевальном спорте; - методы формулирования и представления обобщений и выводов			8
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической			8



	<p>активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</li> </ul>			9
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в танцевальном спорте;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			1
				2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях в танцевальном спорте знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			3
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в художественной гимнастике с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в танцевальном спорте;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			3
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям в танцевальном спорте</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменками в целях формирования у них мотивации к занятиям художественной гимнастикой и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			8

<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 танцевальном спорте;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям танцевальном спорте;</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 танцевальном спорте.</li> </ul>			6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примерные программы подготовки по танцевальному спорту;</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>			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>			8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-</li> </ul>			8

	<p>юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в танцевальном спорте;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>			6
	<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>			6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способностью использовать актуальные для танцевального спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</li> </ul>			7
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в танцевальном спорте;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в танцевальном спорте.</li> </ul>			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 танцевальном спорте демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями танцевальном спорте техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>			8
				8
<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>			6

	<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>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</li> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>			2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</li> <li>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</li> </ul>			7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			9
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</li> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследова-</li> </ul>			10
<b>ПК-28</b>				

	<p>тельских работ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			10
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			10
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>			7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</li> </ul>			10

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

### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 18 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 180 часов, самостоятельная работа студентов – 225 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).

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

**Общая трудоемкость 9,5 з.е., или 414 часов.**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1.	<b>Раздел ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ</b>		2		80		
2.	<b>Раздел: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ</b>	<b>I</b>			20		
2.1	История становления спортивного (бального) танца как вида спорта в России.	<b>I</b>	4		20		
2.2.	История становления спортивного (бального) танца как вида спорта в странах Европы, Америки и Азии.		2				
2.3	Спортивные танцы в системе физического воспитания.		2				
2.4	Актуальные вопросы развития спортивных танцев.		2				

3	<b>Раздел: КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.</b>	<b>I</b>			20		
2.3	<p>Определение понятий «классификация», «система», «систематика». Общие положения.</p> <p>Основные принципы классифицирования в танцевальном спорте.</p> <p>Классификация в спортивных танцах по видам соревновательных дисциплин.</p> <p>Терминология танцевального спорта</p>	<b>I</b>	2		20		
			2				
			2				
			2				
<b>3</b>	<b>Раздел 2. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ.</b>			<b>60</b>	<b>110</b>		
3.1	Хореографическая подготовка как составляющая специальной подготовки танцора.	<b>I</b>	2	20	30		
3.2	Формирование и развитие системы классического танца		2	10			
3.3	Методика построения урока классического танца.		2	20			
3.4	Развитие физических и танцевальных данных на уроках балетной гимнастики.	<b>I</b>	2	10	20		
3.5	Задачи и специфика преподавания классического танца в системе обучения спортивным (бальным) танцам.		2	10			

4	Раздел: <b>СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>			84			
4.1.	Специфические требования к двигательным качествам спортсменов, специализирующихся в спортивных танцах.		2				
4.2	Основы техники стандартных танцев.		2	40			
4.3	Обязательная программа сложности Student и Associate.			20			
4.4	Основы техники латиноамериканских танцев – обязательная программа сложности Student и Associate.			20			
5	Раздел: <b>ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>		2				



5.1	Определение основных понятий: «метод», «методика», «классификация методов обучения».		2				
5.2	Характеристика этапов обучения; цель, задачи этапов обучения.						
5.3	Закономерности формирования двигательного умения и навыка.		2				
5.4	Характеристика подготовительных и подводящих упражнений для начального обучения в спортивных танцах.						
<b>6</b>	<b>Семестровый экзамен</b> для студентов первого курса	<b>II</b>			<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 306 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>273</b>	<b>9</b>	

#### 4.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры) Общая трудоемкость 12 з.е. или 432 часа

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Раздел: ТЕХНИКА СТАНДАРТНЫХ ТАНЦЕВ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>2</b>	<b>40</b>	<b>120</b>		
1.1	1.1 Основы техники стандартных танцев – обязательная программа сложности Member и Fellow.	<b>IV</b>	2	16	120		

1.2	Особенности методики обучения в спортивных танцах на учебно-тренировочном этапе		2	8	100		
2	<b>Раздел: ТЕХНИКА ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>III</b>	2	4	50		
2.1	Основы техники латиноамериканских танцев – обязательная программа сложности Member и Fellow.  Особенности методики обучения в спортивных танцах на учебно-тренировочном этапе	<b>III</b>		4	50		
3	<b>Раздел: ТРЕНИРОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>				70		
3.1	Научно-теоретические основы построения тренировки	<b>IV</b>	2		70		
3.2	Основные средства и методы спортивной тренировки танцоров		2		68		
3.2	Принципы спортивной тренировки. Пути интенсификации тренировочного процесса танцоров	<b>IV</b>	2		68		
3.4	Характеристика различных видов подготовки в спортивных (бальных) танцах		2				

4	<p>Раздел: <b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b></p> <p>4.1. Методика преподавания историко-бытового танца</p> <p>4.2. Танцевальная культура 15-16 в.</p> <p>4.3.. Танцевальная культура 17-18 в.</p> <p>4.4. Танцевальная культура 19-20 в.</p>		10	40			
5	<p>Раздел: <b>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И МЕТОДЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ</b></p>		2				
5.1	<p>Общая характеристика двигательных способностей ила, как физическое качество и методы ее воспитания</p>		4				
5.2	<p>Характеристика выносливости в спортивных танцах и методы ее воспитания</p>						
5.3	<p>Быстрота и методы ее воспитания в спортивных танцах</p>						
5.4	<p>Гибкость, ее значение в спортивных танцах и методы воспитания</p>						
5.5	<p>Характеристика ловкости и ее значение для спортивных танцев. Методы воспитания ловкости</p>						
6	<p>Раздел: <b>МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b></p>			44			

6.1	Влияние занятий спортивными танцами на организм занимающихся						
6.2	Организация занятий с начинающими танцорами						
7	Семестровый экзамен для студентов второго курса	IV			27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>385</b>	<b>9</b>	

### 4.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры) Общая трудоемкость: 8 з. е. или 342 часов

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>1</b>	<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	<b>V</b>			<b>40</b>			
<b>1.1</b>	Понятие «нагрузка» в спортивных танцах. Общее представление о нагрузке	<b>V</b>	2		20			
<b>1.2</b>	Регулирование и параметры нагрузки в танцевальном спорте.	<b>V</b>	2		20			
<b>2</b>	<b>Раздел: Компоненты содержания тренировки танцора в различных видах соревновательных дисциплин танцевального спорта (St, La)</b>	<b>VI</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>40</b>			

2.1	Основные средства и методы тренировки танцоров	<b>VI</b>	2	2	10		
2.2	Виды подготовки в спортивных танцах						
3	<b>Раздел: ПЛАНИРОВАНИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	<b>VI</b>			10		
3.1	«Планирование» как особое понятие коллоквиум	<b>VI</b>	10		20		
3.2	Долгосрочное планирование в танцевальном спорте						
3.3	Планирование подготовки танцоров в годичном цикле						
3.4	Планирование мезо- и микроциклов в танцевальном спорте.						
3	<b>Раздел 3. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>		<b>6</b>	<b>44</b>	<b>72</b>		
3.1	Народный танец как источник развития танцевального спорта	<b>V</b>	2	20	40		
3.2	История развития и основные технические принципы джазового танца	<b>VI</b>	2	10	20		
3.3	Современный (модерн) танец.	<b>VI</b>		14	12		
4	<b>Раздел: КОНТРОЛЬ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	<b>V- VI</b>	<b>6</b>		<b>60</b>		

4.1	иды контроля, применяемые в танцевальном спорте	VI	2		20		
4.2	Педагогический контроль в танцевальном спорте						
4.3	коллоквиум						
4.4	Медикобиологический контроль в танцевальном спорте						
	Средства восстановления, применяемые в танцевальном спорте						
5	<b>Раздел: МАССОВЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ (БАЛЬНЫМИ) ТАНЦАМИ</b>	V	2	40	40		
6	Экзамен	VI			27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>239</b>	<b>9</b>	

**4.4. Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)  
Общая трудоемкость: 5 з. е. или 342 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1	<b>Раздел: СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	VII	6		20			

1.1	Формы и социальные функции спортивных танцев	VII	12	2	10		
1.2	Система физического воспитания и спортивных танцев коллоквиум						
1.3	Управление физической культурой и спортом и спортивными танцами в России						
2	<b>Раздел: МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ</b>	VII	8	4	10		
2.1	Особенности подготовки танцоров высших разрядов						
2.2.	Средства и методы подготовки танцоров высокой квалификации						
2.3	Организационно-методические особенности системы подготовки сборных команд по танцевальному спорту						
3	<b>Раздел : МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	VII	10	80	60		
3.1	Морфофункциональные и психические особенности занимающихся разного возраста и их учет в процессе многолетней подготовки коллоквиум						
3.2	Организация процесса обучения в танцевальном спорт						
3.3	Частные методики обучения и применение технических средств в спортивных танцах						
3.4	Вариации и композиции стандартных танцев повышенной программы сложности						

<b>4</b>	<b>Раздел : ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>			<b>54</b>	<b>30</b>		
<b>4.1</b>	Теория и методика преподавания дуэтного танца	<b>VII</b>			10		
<b>4.2</b>	Методика работы с коллективом спортивного (бального) танца	<b>VII</b>			20		
<b>4.3</b>	Хореографическая подготовка спортсменов-танцоров высшей квалификации						
<b>5</b>	<b>Раздел: УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		
<b>5.1</b>	Общие основы теории управления и прогнозирования в спорте	<b>VIII</b>		2			
<b>5.2</b>	Моделирование спортивной деятельности танцоров  5.3. Планирование, контроль и учет на этапе спортивного совершенствования.	<b>VIII</b>			2		
<b>5.3</b>	Система отбора в танцевальном спорте	<b>VIII</b>		2			
<b>6</b>	<b>Раздел: ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		
<b>6.1</b>	Актуальные вопросы оценки исполнительского мастерства в танцевальном спорте.	<b>VIII</b>	2		6		
<b>6.2</b>	требования к судьям всероссийских и международных соревнований по спортивным танцам	<b>VIII</b>			2		



6.3	Повышение квалификации судей международной категории						
4	Экзамен	VIII			27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 180 часов (5 зачетных единиц)			36	144	145	9	

**4.5. Пятый год обучения (9-й и 10-й семестры)**  
**Общая трудоемкость: 4,5 з. е. или 162 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1	<b>Раздел : МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	<b>IX</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>			
2	Раздел: ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ	IX	2	4	10			
3	<b>Раздел: УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>	<b>X</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>26</b>			
4	Раздел: Материально-техническое обеспечение занятий танцевальным спортом	X		2	10			

<b>5</b>	<b>Раздел : Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>X</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
	<b>Экзамен</b>	<b>X</b>			27	9	Экзамен
<b>Всего за V курс: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>9</b>	

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

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

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

**5.1.1 Содержание экзаменационных требований для студентов 1 курса очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Исторические предпосылки и факторы, определяющие развитие танцевального спорта, их характеристика.
2. Цель, условие и специфика деятельности тренера по танцевальному спорту.
3. Понятие классификации. Основные принципы классификации в танцевальном спорте.
4. Основные термины в спортивных танцах и их характеристика.
5. Международная терминология спортивных танцев.
6. Определение спортивных (бальных) танцев как вида спорта. Комплексный характер двигательной деятельности танцоров.
7. Характеристика энергообеспечения двигательной деятельности в спортивных танцах.
8. Предмет обучения в танцевальном спорте. Характеристика методики обучения танцоров с целью овладения техникой спортивного танца.
9. Основной путь и задачи обучения. Этапы обучения и их характеристика.
10. Основы техники в танцевальном спорте.

11. Характеристика этапов обучения в танцевальном спорте.
12. Закономерности формирования двигательного умения и навыка.
13. События 1957 года, сыгравшие основную роль в становлении и развитии спортивно-танцевального движения в РФ. Организаторы и участники.
14. Первые ведущие студии международного конкурсного бального танца в г. Москве после 1957 года, их руководители. Какие первые ведущие танцевальные пары России были ими подготовлены?
15. События 1976 года в г. Москве, демонстрирующие напряженные отношения между работниками Министерства культуры СССР и сторонниками Международного конкурсного бального танца.
16. Первая попытка официально утвердить конкурсный бальный танец как вид спорта в СССР.
17. Причины, сдерживающие развитие конкурсного бального танца в конце 70-х, начале 80-х годов в РСФСР.
18. Разногласия между представителями управленческих структур, курирующих развитие конкурсного бального танца, и специалистами, танцорами в начале 80-х годов в СССР.
19. Подготовка специалистов конкурсного бального танца в СССР. Первая специализированная группа ГИТИСа и роль ее выпускников в дальнейшем развитии конкурсного бального танца в России.
20. Представители России- члены сборной команды СССР, по конкурсному бальному танцу среди любителей в начале 80-х годов, их подготовка к международным соревнованиям.
21. Причины раскола конкурсного движения бального танца в СССР приведшего к созданию альтернативных общественных организаций, ускорившего процесс перехода от конкурсного бального к спортивному танцу.
22. Первые Чемпионаты СССР, организованные АБТ; сложности, возникшие при их проведении.
23. Причины раскола президиума АБТ Москвы, ускорившего процесс перехода от конкурсного бального к спортивному танцу.
24. Прием АБТ СССР в члены Международного совета любительского танцевания- ICAD, избрание представителя СССР в президиум ICAD.
25. Значения классической хореографии для исполнителей спортивных танцев. Специфика преподавания классической хореографии для спортсменов-танцоров.
26. Порядок урока классического танца. Понятие *battemeut*, его вида. Понятие *plie*.

27. Позиция ног и рук. Понятие *rond*, его виды и направления.
28. Вращения в классическом танце. Понятие *port de bras*, его виды.
29. Понятие *эпольман*, его виды. Позиция классического танца. Маленькие прыжки.

**Содержание экзаменационных требований для студентов 2 курса очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Исторические предпосылки и факторы, определяющие развитие танцевального спорта, их характеристика.
2. Цель, условие и специфика деятельности тренера по танцевальному спорту.
3. Понятие классификации. Основные принципы классификации в танцевальном спорте.
4. Основные термины в спортивных танцах и их характеристика.
5. Международная терминология спортивных танцев.
6. Определение спортивных (бальных) танцев как вида спорта. Комплексный характер двигательной деятельности танцоров.
7. Характеристика энергообеспечения двигательной деятельности в спортивных танцах.
8. Предмет обучения в танцевальном спорте. Характеристика методики обучения танцоров с целью овладения техникой спортивного танца.
9. Основной путь и задачи обучения. Этапы обучения и их характеристика.
10. Основы техники в танцевальном спорте.
11. Характеристика этапов обучения в танцевальном спорте.
12. Закономерности формирования двигательного умения и навыка.
13. События 1957 года, сыгравшие основную роль в становлении и развитии спортивно-танцевального движения в РФ. Организаторы и участники.
14. Первые ведущие студии международного конкурсного бального танца в г. Москве после 1957 года, их руководители. Какие первые ведущие танцевальные пары России были ими подготовлены?
15. События 1976 года в г. Москве, демонстрирующие напряженные отношения между работниками Министерства культуры СССР и сторонниками Международного конкурсного бального танца.
16. Первая попытка официально утвердить конкурсный бальный танец как вид спорта в СССР.
17. Причины, сдерживающие развитие конкурсного бального танца в конце 70-х, начале 80-х годов в РСФСР.
18. Разногласия между представителями управленческих структур, курирующих развитие конкурсного бального танца, и специалистами, танцорами в начале 80-х годов в СССР.
19. Подготовка специалистов конкурсного бального танца в СССР. Первая специализированная группа ГИТИСа и роль ее выпускников в дальнейшем развитии конкурсного бального танца в России.
20. Представители России - члены сборной команды СССР, по конкурсному бальному танцу среди любителей в начале 80-х годов, их подготовка к международным соревнованиям.
21. Причины раскола конкурсного движения бального танца в СССР приведшего к созданию альтернативных общественных организаций, ускорившего процесс перехода от конкурсного бального к спортивному танцу.

22. Первые Чемпионаты СССР, организованные АБТ; сложности, возникшие при их проведении.
23. Причины раскола президиума АБТ Москвы, ускорившего процесс перехода от конкурсного бального к спортивному танцу.
24. Прием АБТ СССР в члены Международного совета любительского танцевания- ICAD, избрание представителя СССР в президиум ICAD.
25. Значения классической хореографии для исполнителей спортивных танцев. Специфика преподавания классической хореографии для спортсменов-танцоров.
26. Порядок урока классического танца. Понятие *battement*, его вида. Понятие *plié*.
27. Позиция ног и рук. Понятие *gond*, его виды и направления.
28. Вращения в классическом танце. Понятие *port de bras*, его виды.
29. Понятие *эпольман*, его виды. Позиция классического танца. Маленькие прыжки.

**і. Содержание экзаменационных требований для студентов 3 курса очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Современное состояние хореографической подготовки танцоров.
2. Содержание музыкального сопровождения программ танцоров, специализирующихся в различных видах спортивно-танцевальных дисциплин.
3. История развития танцевального спорта в различных странах.
4. Анализ выступлений российских танцоров на чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях.
5. Основы техники и методика в спортивных танцах.
6. Актуальные проблемы развития танцевального спорта в России.
7. Значение морфологических признаков для спортивных достижений танцоров.
8. Особенности физической подготовки танцоров.
9. Компоненты соревновательной деятельности танцоров.
10. Принципы обучения в спортивных танцах.
11. Теоретические основы обучения движениям.
12. Морфологическая характеристика танцоров на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.
13. Пространственные параметры движения в спортивных танцах.
  1. 14. Морфологические аспекты отбора в спортивных танцах.
15. Материально-техническая база танцевального спорта в России и на рубежом.
  1. 16. Спортивные сооружения для спортивных танцев в России.

**1. Содержание экзаменационных требований для студентов 4 курса очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Приемы формирования двигательных представлений.
2. Понятие «двигательных представлений» и их состав.
3. Автоматизация двигательного действия в гимнастике.
4. Этапность формирования двигательного навыка.
5. Технические средства обучения.

6. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.

7. Вариации шагов всех танцев стандартной программы.

8. Вариации шагов всех танцев латиноамериканской программы.

9. Структура тренировочного процесса в танцевальном спорте.

10. Периодизация подготовки в танцевальном спорте.

11. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.

12. Моделирование соревновательной подготовки в танцах.

13. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.

14. Особенности телосложения танцоров.

15. Методические особенности специализированного отбора.

16. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.

17. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных танцоров.

18. Методика воздействия средствами танцевального спорта на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.

19. Двигательно-координационные способности занимающихся танцевальным спортом.

20. Развитие гибкости в танцевальном спорте.

21. Развитие скоростно-силовых способностей в танцевальном спорте.

22. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки танцевальном спорте высокой квалификации.

## **ii. Содержание экзаменационных требований для студентов 5 курса очной формы обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Правила обеспечения безопасности при обучении в танцевальном спорте.

2. Основные причины травматизма в танцевальном спорте.

3. Фактор психологической подготовки в танцевальном спорте.

4. Личность спортсмена и ее характеристики. Личностные качества.

5. Темперамент, его разновидности. Темперамент танцора.

6. Методы психической саморегуляции.

7. Теоретическая подготовка в танцевальном спорте и ее значение.

9. Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации.

8. Концепция централизованной подготовки танцоров.

9. Питание танцора. Требования к рациону и режиму питания.

10. Регуляция веса тела в танцевальном спорте.

11. Водно-солевой режим танцевальном спорте.

12. Методика отбора в танцевальном спорте.

13. Медико-биологическое обеспечение занятий в танцевальном спорте.

14. Биомеханическое обеспечение занятий в танцевальном спорте.

15. Организационное обеспечение занятий в танцевальном спорте.

16. Современные методы компьютерной обработки данных исследования.
17. Этапность выполнения квалификационной работы.
18. Рабочая гипотеза и задачи исследования.
19. Проблема адекватности задачи и методов исследования.
20. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.

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

1. Анализ содержания соревновательных программ.
2. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ.
5. Ритмическое построение индивидуальных композиций.
6. Психология общения коллектива.
7. Определение отношений в системе тренер - спортсменка и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность .
8. 9. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности танцоров высокой квалификации и спортивным результатом.
10. Исследование объема и интенсивности тренировочных (соревновательных) нагрузок в подготовительном периоде (в процессе выступления в соревнованиях) танцоров высшей квалификации, специализирующихся в групповых упражнениях.
13. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности танцоров в паре.
14. Методика оценки уровня физической подготовленности.
16. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности.
17. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших танцоров.
18. Контроль за хореографической подготовленностью танцоров.
21. Основные тенденции развития научных исследований в танцевальном спорте.
- 22.
30. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника спортсменок (на примере танцевального спорта).

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика современного пятиборья»**

#### **а) Основная литература:**

1. Альберт Г., Александр Пушкин. Школа классического танца. – М.: Артист. Режиссер. Театр., 1996. – 255 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учеб. Для выс. и сред. уч. зав. искусства и культуры.-СПб.:Лань,2002г.
3. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1980.
4. Доусон А. Система скейтинг: обработка оценок на чемпионатах по бальным танцам.
5. Ивановский Н.П. Бальный танец ХУ1-Х1Х веков. – Л.-М.: Искусство 1948.
6. Машков А.В. Терминология в спортивных танцах (стандартная программа). (учебное пособие).
7. Мур А. Техника бальных танцев. - Лондон: Б.и., Б.г.
8. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992.

- 9.Смирнова М.В. Основные элементы классического танца: Учебное пособие. – М., 1979.
- 10.Ховард Г. Техника европейских танцев.-М.:Артис,2003г.
- 11.Хореография спортивных танцев для любителей и профессионалов. №103/сост. Хэрн Д.- М.:Артис, 1999г.
- 12.Хореография спортивных танцев для любителей и профессионалов. №104/сост. Хэрн Д.-М.:Артис, 1999г
- 13.Хореография спортивных танцев для любителей и профессионалов. №109/сост. Хэрн Д.-М.:Артис, 2000г.
- 14.Хореография спортивных танцев для любителей и профессионалов. №110/сост. Хэрн Д.-М.:Артис, 2000г.

**б) Дополнительная литература:**

- Захаров Р.В. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта – М.: Искусство, 1989. – 235 с.
- Кох И.Э. Основы сценического движения. – Л.: 1970.
- Меркель М.Н. Вариации в зеркале: докум. Киносценарии М.:Искусство, 1980г.
- Мессерер А. Уроки классического танца. М.: Искусство 1967.
- Никитин В.Ю. Модерн-танец. – М.: РАТИ (ГИТИС), 2000.
- Основы латиноамериканских танцев. Т.1:Соврем. бальный танец: фото пособие с техн. Пояснениями.-СПб.;Томск:Артис,1997г.
- Регацони Г. Бальные танцы/Регацони Г., Росси М., Маджрни А.-М. (БММ АО), 2001г.
- Ромэн Э. Вопросы и ответы: на экзаменах уровня сложности "ассоушиэйт" по стандарту импер. о-ва учителей танца.
- Ромэн Э. Вопросы и ответы: на экзаменах уровня сложности "ассоушиэйт" по латине импер. о-ва учителей танца.-Б.м., Б.и., Б.г.
- Смит Л. Танцы: начальный курс- М.:Астрель АСТ, 2001г.
- Футбер И. Пантомима, движение и образ. – М., 1981.
- Худеков С.Н. История танцев. Ч.2-СПб.:Б.и.,1914

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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



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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

### 7.4. Спортивный инвентарь

#### Комплект стандартных гимнастических снарядов:

- станок хореографический – 1 шт.;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), коврики

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 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	Максимальное кол-во баллов
1	ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ	20
2	КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.	10
3	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ.	20
4	СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	10
	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	10
	<b>Экзамен</b>	<b>30</b>
	<b>Итого</b>	<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

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

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

##### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (танцевального спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) заочной формы обучения**

##### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	ТЕХНИКА СТАНДАРТНЫХ ТАНЦЕВ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	20
2	ТЕХНИКА ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	20
3	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ.	20
4	МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	10
	<b>Экзамен</b>	<b>30</b>
	<b>Итого</b>	<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (ТАНЕЦВАЛЬНЫЙ СПОРТА) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) заочной формы обучения**

### I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля	Максимальное
---	---	--------------

	<b>успеваемости</b>	<b>кол-во баллов</b>
1	ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	10
2	Компоненты содержания тренировки танцора в различных видах соревновательных дисциплин танцевального спорта (St, La)	20
3	ПЛАНИРОВАНИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	20
4	КОНТРОЛЬ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	10
5	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	10
6	МАССОВЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ (БАЛЬНЫМИ) ТАНЦАМИ	10
	<b>Экзамен</b>	<b>30</b>
	<b>Итого</b>	<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения

### I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 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	Максимальное кол-во баллов
1	СПОРИВНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	10
2	МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ	20
3	КОНТРОЛЬ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	10
4	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	10
5	УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	10
6	ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ	
	<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

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

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (танцевальный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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	Максимальное кол-во баллов
1	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	10
2	ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ	20
3	УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	10
4	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	10
5	Материально-техническое обеспечение занятий танцевальным спортом	10
6	Основы научно-исследовательской деятельности	10
	<b>Экзамен</b>	<b>30</b>
	<b>Итого</b>	<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики гимнастики**

## **АННОТАЦИЯ**

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

#### **«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный 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: *заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 38 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 164 часов, самостоятельная работа студентов – 1159 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).

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

**Общая трудоемкость 8,5 з.е., или 414 часов.**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1.	<b>Раздел ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ</b>		2		80		
2.	<b>Раздел: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ</b>	<b>I</b>			20		

2.1	История становления спортивного (бального) танца как вида спорта в России.	I	4		20		
2.2.	История становления спортивного (бального) танца как вида спорта в странах Европы, Америки и Азии.		2				
2.3	Спортивные танцы в системе физического воспитания.		2				
2.4	Актуальные вопросы развития спортивных танцев.		2				
3	<b>Раздел: КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.</b>	I			20		
2.3	Определение понятий «классификация», «система», «систематика». Общие положения.	I	2		20		
	Основные принципы классифицирования в танцевальном спорте.		2				
	Классификация в спортивных танцах по видам соревновательных дисциплин.		2				
	Терминология танцевального спорта		2				
3	<b>Раздел 2. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ.</b>			60	110		
3.1	Хореографическая подготовка как составляющая специальной подготовки танцора.	I	2	20	30		

3.2	Формирование и развитие системы классического танца		2	10			
3.3	Методика построения урока классического танца.		2	20			
3.4	Развитие физических и танцевальных данных на уроках балетной гимнастики.	I	2	10	20		
3.5	Задачи и специфика преподавания классического танца в системе обучения спортивным (бальным) танцам.		2	10			
4	Раздел: <b>СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>			84			
4.1.	Специфические требования к двигательным качествам спортсменов, специализирующихся в спортивных танцах.		2				
4.2	Основы техники стандартных танцев.		2	40			
4.3	Обязательная программа сложности Student и Associate.			20			
4.4	Основы техники латиноамериканских танцев – обязательная программа сложности Student и Associate.			20			
5	Раздел: <b>ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>		2				

5.1	Определение основных понятий: «метод», «методика», «классификация методов обучения».		2				
5.2	Характеристика этапов обучения; цель, задачи этапов обучения.						
5.3	Закономерности формирования двигательного умения и навыка.		2				
5.4	Характеристика подготовительных и подводящих упражнений для начального обучения в спортивных танцах.						
<b>6</b>	<b>Семестровый экзамен</b> для студентов первого курса	<b>II</b>			<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 306 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>273</b>	<b>9</b>	

#### 4.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры) Общая трудоемкость 12 з.е. или 432 часа

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Раздел: ТЕХНИКА СТАНДАРТНЫХ ТАНЦЕВ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>2</b>	<b>40</b>	<b>120</b>		
1.1	1.1 Основы техники стандартных танцев – обязательная программа сложности Member и Fellow.	<b>IV</b>	2	16	120		



1.2	Особенности методики обучения в спортивных танцах на учебно-тренировочном этапе		2	8	100		
2	<b>Раздел: ТЕХНИКА ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>III</b>	2	4	50		
2.1	Основы техники латиноамериканских танцев – обязательная программа сложности Member и Fellow.  Особенности методики обучения в спортивных танцах на учебно-тренировочном этапе	<b>III</b>		4	50		
3	<b>Раздел: ТРЕНИРОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>				70		
3.1	Научно-теоретические основы построения тренировки	<b>IV</b>	2		70		
3.2	Основные средства и методы спортивной тренировки танцоров		2		68		
3.2	Принципы спортивной тренировки. Пути интенсификации тренировочного процесса танцоров	<b>IV</b>	2		68		
3.4	Характеристика различных видов подготовки в спортивных (бальных) танцах		2				

4	<p>Раздел: <b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b></p> <p>4.1. Методика преподавания историко-бытового танца</p> <p>4.2. Танцевальная культура 15-16 в.</p> <p>4.3.. Танцевальная культура 17-18 в.</p> <p>4.4. Танцевальная культура 19-20 в.</p>		10	40			
5	<p>Раздел: <b>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И МЕТОДЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ</b></p>		2				
5.1	<p>Общая характеристика двигательных способностей ила, как физическое качество и методы ее воспитания</p>		4				
5.2	<p>Характеристика выносливости в спортивных танцах и методы ее воспитания</p>						
5.3	<p>Быстрота и методы ее воспитания в спортивных танцах</p>						
5.4	<p>Гибкость, ее значение в спортивных танцах и методы воспитания</p>						
5.5	<p>Характеристика ловкости и ее значение для спортивных танцев. Методы воспитания ловкости</p>						
6	<p>Раздел: <b>МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b></p>			44			

6.1	Влияние занятий спортивными танцами на организм занимающихся						
6.2	Организация занятий с начинающими танцорами						
7	Семестровый экзамен для студентов второго курса	IV			27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>385</b>	<b>9</b>	

**4.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)  
Общая трудоемкость: 8 з. е. или 342 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>1</b>	<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	<b>V</b>			<b>40</b>			
<b>1.1</b>	Понятие «нагрузка» в спортивных танцах. Общее представление о нагрузке	<b>V</b>	2		20			
<b>1.2</b>	Регулирование и параметры нагрузки в танцевальном спорте.	<b>V</b>	2		20			
<b>2</b>	<b>Раздел: Компоненты содержания тренировки танцора в различных видах соревновательных дисциплин танцевального спорта (St, La)</b>	<b>VI</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>40</b>			

2.1	Основные средства и методы тренировки танцоров	<b>VI</b>	2	2	10		
2.2	Виды подготовки в спортивных танцах						
3	<b>Раздел: ПЛАНИРОВАНИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	<b>VI</b>			10		
3.1	«Планирование» как особое понятие коллоквиум	<b>VI</b>	10		20		
3.2	Долгосрочное планирование в танцевальном спорте						
3.3	Планирование подготовки танцоров в годичном цикле						
3.4	Планирование мезо- и микроциклов в танцевальном спорте.						
3	<b>Раздел 3. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>		<b>6</b>	<b>44</b>	<b>72</b>		
3.1	Народный танец как источник развития танцевального спорта	<b>V</b>	2	20	40		
3.2	История развития и основные технические принципы джазового танца	<b>VI</b>	2	10	20		
3.3	Современный (модерн) танец.	<b>VI</b>		14	12		
4	<b>Раздел: КОНТРОЛЬ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	<b>V- VI</b>	<b>6</b>		<b>60</b>		

4.1	иды контроля, применяемые в танцевальном спорте	VI	2		20		
4.2	Педагогический контроль в танцевальном спорте						
4.3	коллоквиум						
4.4	Медикобиологический контроль в танцевальном спорте						
	Средства восстановления, применяемые в танцевальном спорте						
5	<b>Раздел: МАССОВЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ (БАЛЬНЫМИ) ТАНЦАМИ</b>	V	2	40	40		
6	Экзамен	VI			27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>239</b>	<b>9</b>	

**4.4. Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)  
Общая трудоемкость: 5 з. е. или 342 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1	<b>Раздел: СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	VII	6		20			

1.1	Формы и социальные функции спортивных танцев	VII	12	2	10		
1.2	Система физического воспитания и спортивных танцев коллоквиум						
1.3	Управление физической культурой и спортом и спортивными танцами в России						
2	<b>Раздел: МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ</b>	VII	8	4	10		
2.1	Особенности подготовки танцоров высших разрядов						
2.2.	Средства и методы подготовки танцоров высокой квалификации						
2.3	Организационно-методические особенности системы подготовки сборных команд по танцевальному спорту						
3	<b>Раздел : МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	VII	10	80	60		
3.1	Морфофункциональные и психические особенности занимающихся разного возраста и их учет в процессе многолетней подготовки коллоквиум						
3.2	Организация процесса обучения в танцевальном спорт						
3.3	Частные методики обучения и применение технических средств в спортивных танцах						
3.4	Вариации и композиции стандартных танцев повышенной программы сложности						

<b>4</b>	<b>Раздел : ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>			<b>54</b>	<b>30</b>		
<b>4.1</b>	Теория и методика преподавания дуэтного танца	<b>VII</b>			10		
<b>4.2</b>	Методика работы с коллективом спортивного (бального) танца	<b>VII</b>			20		
<b>4.3</b>	Хореографическая подготовка спортсменов-танцоров высшей квалификации						
<b>5</b>	<b>Раздел: УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		
<b>5.1</b>	Общие основы теории управления и прогнозирования в спорте	<b>VIII</b>		2			
<b>5.2</b>	Моделирование спортивной деятельности танцоров  5.3. Планирование, контроль и учет на этапе спортивного совершенствования.	<b>VIII</b>			2		
<b>5.3</b>	Система отбора в танцевальном спорте	<b>VIII</b>		2			
<b>6</b>	<b>Раздел: ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		
<b>6.1</b>	Актуальные вопросы оценки исполнительского мастерства в танцевальном спорте.	<b>VIII</b>	2		6		
<b>6.2</b>	требования к судьям всероссийских и международных соревнований по спортивным танцам	<b>VIII</b>			2		

<b>6.3</b>	Повышение квалификации судей международной категории						
<b>4</b>	Экзамен	<b>VIII</b>			<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за IV курс: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>145</b>	<b>9</b>	

**4.5. Пятый год обучения (9-й и 10-й семестры)  
Общая трудоемкость: 4,5 з. е. или 162 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>1</b>	<b>Раздел : МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	<b>IX</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>			
<b>2</b>	<b>Раздел: ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ</b>	<b>IX</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>			
<b>3</b>	<b>Раздел: УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ</b>	<b>X</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>26</b>			
<b>4</b>	<b>Раздел: Материально-техническое обеспечение занятий танцевальным спортом</b>	<b>X</b>		<b>2</b>	<b>10</b>			



<b>5</b>	<b>Раздел : Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>X</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
	<b>Экзамен</b>	<b>X</b>			27	9	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за V курс: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>9</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тенниса**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ТИМ тенниса ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Дмитров Александр Александрович – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТИМ тенниса ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины

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

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

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

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине(модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в плавании, беге, теннисе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические</li> </ul>	4		

	<p>особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в теннисе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в теннисе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов.</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 теннисе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки теннисистов;</li> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в теннисе к проведению занятий с данным контингентом.</p>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в теннисе 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 теннисе.</p>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в теннисе 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 тенниса;</li> </ul> <p>принципов построения занятий по теннису</p>	1		

	оздоровительной направленности			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в теннисе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами тенниса.</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в теннисе;</li> <li>использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в теннисе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе теннисистов.</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по теннису;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам и разрядам тенниса;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по теннису;</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 теннисе;</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</li> </ul>			

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по теннису 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 теннисе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в теннисе;</li> <li>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в теннисе;</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методывоспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p>	8		

	– принципы формирования мотивации к занятиям теннисом;			
	<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 теннисом;			
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям теннисом;			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в теннисе; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		
	<i>Уметь:</i> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в теннисе.			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в теннисе;	3		
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам и разрядам тенниса;			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по теннису в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки спортсменов;	6		
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по теннису в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства спортсменов;	7		
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в теннисе; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена	7		
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции			



	состояния занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными для современного тенниса технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в современном теннисе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в современном теннисе;	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в теннисе с использованием апробированных методик</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном теннисе</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в современном теннисе</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности</li> </ul>	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»

##### 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 (теннис)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 144 час (4 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>

1.1	Модуль 1 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика тенниса»		2	10	6		
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) « <b>Модельные характеристики специалистов по теннису, подготавливаемых в вузах по физической культуре</b> »		2	14	20		
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) « <b>История, современное состояние и перспективы развития тенниса</b> »		2	16	18		
1.4	Модуль 4 (1зачетная единица –36 часов) « <b>Соревновательная деятельность (СД) в теннисе</b> »		2	14	20		
1.5	Модуль 5 (0,5зачетных единиц – 18часов) « <b>Способы регистрации действий с целью получения их аналитических и оценочных характеристик</b> »		2	10	6		
<b>I курс</b>	<b>Всего:270часов (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) « <b>Система подготовки теннисистов</b> »		4	8	24		

1.7	Модуль 7 (1зачетная единица – 36 часов) <b>«Взаимосвязь физической, технической, стратеготактической, морально-волевой и психологической подготовок»</b>		4	8	24		
1.8	Модуль 8 (1зачетная единица – 36 часов) <b>«Физическая подготовка»</b>		4	14	18		
1.9	Модуль 9 (1зачетная единица – 36 часов) <b>«Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций»</b>		4	16	16		
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства»</b>		6	18	12		
1.11	Модуль 11 (1,5зачетные единицы – 54 часов) <b>«Материально-техническая база развития тенниса»</b>		4	16	34		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Семестровый экзамен для студентов первого курса»</b>				27	9	
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 часо (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>

2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«История, современное состояние и перспективы развития тенниса»</b>		4	18	14		
2.2	Модуль 14 (1,75зачетные единицы – 63 часа) <b>«Актуальные вопросы состояния и перспективы развития тенниса»</b>		6	18	39		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Система подготовки теннисистов»</b>		4	18	14		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Организация и управление развитием тенниса в России»</b>		4	18	14		
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций»</b>		4	12	20		
2.6	Модуль 18 (0,75зачетных единицы- 27 часов) <b>«Материально-техническая база развития тенниса»</b>		2	12	13		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники»</b>		4	28	4		
2.8	Модуль 20 (1зачетная единица-		4	20	12		

	36часов) «Теннис в сфере массово- оздоровительной работы»						
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
<b>Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Модуль 22 (1зачетная единица - 36 часов) «Восстановление после больших тренировочных и соревновательных нагрузок»		4	12	20		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Структура, основные направления деятельности, основы организационной и управленческой работы Международной федерации тенниса»		4	12	20		
3.3	Модуль 24 (1,5зачетные единицы– 54 часа) «Организация и управление работой по теннису в вузах физической культуры»		6	36	12		
3.4	Модуль 25 (1зачетная единица– 36 часов) «Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними»		4	12	20		
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>

3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Календарь главных соревнований по теннису в России, особенности его разработки и реализации, «Российский теннисный тур»»</b>		4	18	14		
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Задачи и основные направления работы по теннису в детских садах, школах, высших учебных заведениях, на предприятиях и учреждениях, в санаториях и домах отдыха»</b>		4	18	14		
3.7	Модуль 28 (1зачетная единица - 36 часов) <b>«Малый теннис в массовой оздоровительной работе»</b>		6	18	12		
3.8	Модуль 29 (1зачетные единицы – 36 часов) <b>«Исследование истории зарубежного и отечественного тенниса»</b>		4	18	14		
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»</b>				27	9	
<b>Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Актуальные вопросы состояния и перспективы развития</b>		4	14	18		

	<b>тенниса»</b>						
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Стратегия и тактика»</b>		4	14	18		
4.3	Модуль 33 (1,5зачетной единицы– 54 часа) <b>«Техническая и стратего-тактическая подготовки»</b>		4	14	18		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Особенности подготовки теннисистов, достигших высоких результатов, в том числе и профессионалов»</b>		2	16	18		
4.5	Модуль 35 (0,5зачетной единицы- 18 часов) <b>«Обеспечение участия теннисистов в российских и международных соревнованиях»</b>		4	14	-		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 35 (0,5зачетных единицы- 18 часов) <b>«Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства»</b>			8	10		
4.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники»</b>		6	18	12		



4.7	Модуль 37 (1зачетная единица– 36 часов) <b>«Организация и проведение массовых мероприятий по теннису»</b>		6	18	12		
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Экспериментальное конструирование новых вариантов тренажерных устройств и разработка методик их использования в занятиях с теннисистами»</b>		6	18	12		
4.9	Модуль 39 (0,5зачетных единицы- 18 часов) <b>«Исследование различных вариантов перспективного, годовичного и текущего планирования подготовки российских теннисистов»</b>			10	8		
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»</b>				27	9	
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5зачетных 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.

## **1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»**

**1.1. 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))**

**1.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**1.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Этап возникновения и начального развития тенниса (до 1895 г.). Особенности инвентаря, площадок, правил игры.

2. Этап начала широкого развития тенниса (1896-1913 г.г.). установление традиционных международных связей.

3. Первый этап широкого развития тенниса между первой и второй мировыми войнами (1918-1939 г.г.).

4. Второй этап широкого развития тенниса после Второй мировой войны при отдельных выступлениях в соревнованиях теннисистов-любителей и теннисистов-профессионалов (1946-1967 г.г.).

5. Третий этап широкого развития тенниса (с 1967 г.). Совместные выступления в соревнованиях теннисистов-любителей и теннисистов-профессионалов. Значительное повышение интереса к теннисным соревнованиям. Восстановление тенниса в числе олимпийских видов спорта.

6. Турниры Большого Шлема. Кубки Девиса и Федерации. Теннисные академии. Ведущие игроки современности.

7. Зарождение отечественного лаун-тенниса. Основные вехи его развития. Всероссийские соревнования 1907-1914 г.г..

8. Теннис в СССР. Этапы развития. Чемпионы разных лет. Всесоюзные соревнования. Первые выступления на международной арене.

9. Современное состояние тенниса в стране. Материально-техническая база тенниса. Участие отечественных теннисистов в основных международных соревнованиях.

10. Структура соревновательной деятельности (СД). Классификация приемов техники, стратегии и тактики. Спортивная борьба как целостная динамическая система.
11. Аналитические характеристики СД сильнейших отечественных и зарубежных теннисистов, включая теннисистов детского и юношеского возрастов.
12. Характеристики тенденций развития СД.
13. Общие основы спортивной техники. Техника - как целостная организация двигательных действий. Фазовый состав приемов техники и влияние его особенностей на эффективность ударов.
14. Классификация основных приемов техники тенниса. полет и отскок мяча, его взаимодействие с ракеткой и поверхностью корта.
15. Способы держания ракетки и их влияние на формирование техники и стиля игры теннисистов.
16. Биомеханический анализ техники основных ударов. Анализ особенностей выполнения ударов с различным направлением, вращением и силой.
17. Понятие о стратегии и тактики тенниса. Их взаимосвязь. Главные структурные элементы стратегии и тактики двигательных действий. Задачи стратегии и тактики.
18. Методические особенности использования стратегии и тактики с учетом «разведывательных» данных об игре, физических, психологических особенностях, характеризующих соперника.
19. Прогнозирование стратегии и тактики. Контрмоделирование и планирование стратегии и тактики.
20. Способы регистрации СД. Их особенности. Анализ получаемых результатов.
21. Соревновательное поведение как элемент стратегии и тактики. Кодекс поведения теннисиста.
22. Формирование норм профессионального поведения на корте.
23. Виды подготовки. Взаимосвязь физической, технической, стратегическо-тактической, морально-волевой и психологической видов подготовки.
24. Общие основы методики обучения и совершенствования теннисиста применительно к различным видам подготовки. Основные педагогические средства, используемые при обучении и совершенствовании подготовленности теннисиста.

### **1.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Быстрота теннисиста. Формы ее проявления. Основные средства и методы воспитания быстроты.
2. Скоростно-силовые качества теннисиста. Особенности их проявления в деятельности. Основные средства и методы их воспитания.
3. Ловкость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
4. Выносливость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
5. Гибкость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
6. Основы теории обучения двигательным действиям в теннисе. Понятие тренировки. Роль педагога в обучении.
7. Ранняя специализация в теннисе. Подготовка детей к активным занятиям теннисом.
8. Мини-теннис в массовой оздоровительной работе. Правила, организация и судейство соревнований по мини-теннису.
9. Игровой метод в процессе подготовки теннисистов различного возраста и уровня подготовленности.
10. Организация и проведение индивидуальных и групповых занятий с лицами разного возраста и уровня подготовленности. Учет индивидуальных, половых, возрастных особенностей занимающихся.
11. Календарь главных международных соревнований в мире для юношей и девушек. Особенности их организации и проведения.
12. Календарь главных международных соревнований в мире для взрослых. Особенности их организации и проведения.
13. История возникновения и перспективы развития классификации теннисистов. Значение классификации для теннисистов, организаторов турниров, менеджеров, спонсоров, рекламодателей и любителей тенниса.
14. Международные классификации по теннису ITF, WTA, ETA, ATP. Классификация национальных федераций. Методики, лежащие в основе их составления.
15. Разнообразие существующих теннисных классификационных систем. Их отличительные особенности.
16. Отечественные классификации теннисистов. Их достоинства и недостатки.

17. Календарь главных соревнований по теннису в России. Особенности его разработки и реализации.
18. «Российский теннисный тур». Особенности организации. Содержание работы.
19. Особенности региональных календарей соревнований, их организация, проведение и судейство.
20. Структура судейских коллегий. Распределение обязанностей между судьями. Основные виды и формы документации. Кодекс судьи по теннису.
21. Правила соревнований по теннису: одиночные и парные игры. Правила игры в теннис на колясках. Кодекс поведения игрока.
22. Особенности теннисного инвентаря. Теннисные ракетки. Струны. Мячи. Обувь и спортивная одежда.
23. Теннисные площадки, их оборудование и уход за ними.
24. Тренажеры для развития специальных физических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение ударных действий. Методика их применения.
25. Организация и проведение массовых мероприятий по теннису. Анализ массовых мероприятий, проводимых клубами Москвы, федерациями тенниса Москвы и России. Зарубежный опыт.

Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

### **1.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране и за рубежом. Основные задачи и мероприятия по дальнейшему развитию тенниса в стране.
2. Классификация ударов в теннисе на основе биомеханического обоснования их техники. Критерии оптимальности и факторы оптимизации ударных действий.
3. Морфологические, функциональные и психологические особенности статуса теннисиста. Их влияние на индивидуальные особенности техники выполнения ударных действий. Оптимизация технологии обучения ударным действиям.
4. Общая характеристика современной тактики. Принципы отечественной школы тактики тенниса. Характеристика тактических действий. Психологические особенности тактических действий. Тактическое мышление, предвидение и интуиция.

5. Индивидуально-тактические особенности действий. Их диагностика и совершенствование.
6. Цель и задачи многолетнего процесса подготовки теннисистов.
7. Основные этапы подготовки. Их цели, основные задачи, средства и методы тренировки.
8. Возрастные принципы, объем и интенсивность нагрузки. Влияние возрастных и половых особенностей на процесс воспитания. Сенситивные периоды.
9. Проявление физических качеств в деятельности теннисистов. Средства и методы воспитания и контроля за физическими качествами.
10. Этапы технической подготовки. Средства и методы технической подготовки юных теннисистов.
11. Особенности методики формирования навыков в процессе тренировки. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия повышения помехоустойчивости к выполнению технических навыков.
12. Качества, влияющие на процесс становления и совершенствования техники. Методика их воспитания. Этапы стратегического-тактической подготовки. Средства и методы стратегического-тактической подготовки юных теннисистов.
13. Особенности методики формирования и совершенствования стратегического-тактической подготовки.
14. Качества, влияющие на процесс становления и совершенствования стратегии и тактики. Методика их воспитания.
15. Моральные и волевые качества теннисиста. Мотивация. Умение мобилизоваться.
16. Непрерывность морально-волевой подготовки теннисистов в процессе активных занятий теннисом. Роль тренера как педагога-воспитателя.
17. Методология воспитания волевых качеств, их взаимосвязь. Взаимосвязь волевой и других видов подготовки теннисистов. Воспитание моральных качеств.
18. Значение психологической подготовки в деле повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности теннисистов. Компоненты психологической подготовленности теннисистов.
19. Методы психодиагностики, регуляции и саморегуляции психических состояний.
20. Игровая подготовка как процесс объединения всех видов подготовки в

систему ведения спортивной борьбы в соревнованиях. Принцип компенсации различных способностей в процессе игровой подготовки.

21. Средства и методы игровой подготовки. Соревновательный метод, его специфические особенности. Особенности игровой подготовки на возрастных этапах.

22. Цель и основные задачи теоретической подготовки теннисистов. Основное содержание теоретической подготовки.

23. Особенности организации подготовка в ДЮСШ, СДЮШОР, клубах и академиях юных теннисистов, нацеленных на достижение высоких спортивных результатов.

24. Возрастные особенности подготовки. Оптимальные сроки начала занятий. Учет сенситивных периодов развития различных качеств. Этапность обучения.

### *Деловая игра*

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по теннису:

- жеребьевка;
- составление расписания;
- вызов главного судьи на корт;

### **1.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Задачи и особенности отбора юных теннисистов. Основные этапы: начальный, ежегодный, отбор в сборные команды.

2. Цель, организация и методика проведения начального этапа отбора.

3. Структура Федерации тенниса России. Функциональные обязанности президента, первого вице-президента, вице-президентов и генерального секретаря.

4. Программы Федерации. Пропаганда тенниса и информация о его развитии в средствах массовой информации. Издательская деятельность. Подготовка и повышение квалификации специалистов. Развитие международных связей.

5. Структура и деятельность Федераций тенниса региональных масштабов на примере Московской федерации тенниса.

6. Опыт создания теннисных клубов и спортивных секций в нашей стране и за рубежом. Организация, управление и содержание их работы.

7. Деятельность ведущих теннисных клубов. Юридические нормы их создания. Материально-техническая база. Членство. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.

8. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного

года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.

9. Место всероссийского тренерского совета в структуре ФТР. Цели, задачи и управление его деятельностью.

10. Кубок Кремля - самый крупный международный турнир, проводимый в России. Его организация, проведение, судейство, финансирование. Освещение в средствах массовой информации.

11. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году. Система определения чемпионов России по итогам участия в «Российском теннисном туре».

12. Особенности региональных календарей соревнований на примере Москвы и Московской области.

13. Права и обязанности всех членов главной судейской коллегии, проводящей соревнования. Судейская документация.

14. Оснащение, организация и функционирование ведущих теннисных центров.

15. Современные средства поддержания качественного функционирования теннисных площадок.

16. Обучающие устройства и приспособления, создающие первичные представления, мышечные ощущения, связанные с взаимодействием ракетки и мяча.

17. Тренажеры, формирующие мышечные ощущения, возникающие при взаимодействии ракетки с мячом в процессе освоения и совершенствования различных ударных действий.

18. Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники.

19. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий в ведущих отечественных и зарубежных детских спортивных школах, теннисных клубах и академиях

20. Медицинское оснащение и деятельность, связанная с медицинским контролем, осуществляемая в ведущих отечественных и зарубежных детских спортивных школах, теннисных клубах и академиях.

21. Современные методы исследования спортивной техники, стратегии и тактики теннисистов в практике работы с взрослыми и юными теннисистами.

22. Современные методы исследования технической, стратегической и тактической подготовок теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в



практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

23. Современные методы исследования психологической подготовки теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

24. Анализ результатов деятельности комплексной научной группы при сборной команде России

25. Анализ данных, полученных в ходе научной работы с ведущими юными теннисистами на смотре-конкурсе «Олимпийские надежды России».

26. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

### **1.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в Всеместре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.

2. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.

3. Анализ технических особенностей игры ведущих теннисистов юношеского и взрослого возраста, продемонстрированных на крупнейших турнирах года. Сопоставление с особенностями техники «звезд» предшествующих лет.

4. Психологические, медикаментозные, гигиенические средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. Учет возрастных и половых особенностей при выборе средств и методов восстановления. Опыт использования восстановительных средств и методов в практике теннисистов. Диета. Восстановительные центры.

6. Методика психологического восстановления.

7. Методика медикаментозного и гигиенического восстановления.

8. Нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность детских спортивных школ, теннисных клубов и академий.

9. Организация работы детских спортивных школ, теннисных клубов и академий и критерии оценки их деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса.

10. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису. Общие положения. Характеристика программы.

11. Программирование тренировочного процесса и методика его

построения.

12. Содержание подготовки в группах начальной подготовки.
13. Содержание подготовки в учебно-тренировочных группах.
14. Содержание подготовки в группах спортивного совершенствования.
15. Цель и задачи, структура, организация и методика проведения ежегодного этапа отбора теннисистов.
16. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными теннисистами.
17. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Соотношение ОФП и СФП в годичных циклах на различных этапах подготовки теннисистов.
18. Комплексный педагогический, медико-биологический, психологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки юных теннисистов.
19. Особенности планирования, организации и проведения занятий с юными теннисистами различных лет обучения.
20. Ведущие международные теннисные федерации: ITF (международная теннисная федерация), WTA (женская теннисная ассоциация), ATP (ассоциация теннисистов профессионалов), ETA (европейская теннисная ассоциация). Структура и основные направления их деятельности.
21. Опыт создания спортивных клубов в академии. Организация, управление и содержание их работы. Юридические нормы их создания. Материально-техническая база. Членство. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.
22. Организация и содержание курса по теннису в ВУЗах физической культуры.

#### **1.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во I семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними.
2. Ведущие спонсорские организации российского тенниса. Спонсорство и Кубок Кремля.
3. Спонсорство и детский теннис. Индивидуальное спонсорство. Юридическая основа взаимоотношений со спонсорами.
4. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.
5. Крупнейшие юношеские международные соревнования, проводимый в

России и за рубежом. Их организация, проведение, судейство, финансирование. Освещение в средствах массовой информации.

6. Сравнительный анализ классификаций международных организаций и национальных федераций с отечественными вариантами теннисных классификаций.

7. Преимущества и недостатки официальной классификации теннисистов России.

8. Любительский и профессиональный теннис. Возрастные рамки начала профессиональной карьеры. Награждение победителей детских и юношеских соревнований. Призовые фонды турниров.

9. Система контрактов с фирмами, организациями, клубами, федерациями.

10. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году.

11. Требования к материально-технической базе соревнований.

12. Организация и проведение массовых мероприятий по теннису.

13. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами.

14. Существующий опыт планирования подготовки российских теннисистов. Структура тренировки.

15. Особенности календаря соревнований, тренировочных и соревновательных нагрузок на кортах с разным покрытием.

16. Особенности технико-тактических действий и их интенсивность на кортах с разным покрытием. Общее время матча, чистое время матча, количество сыгранных геймов, их средняя продолжительность.

17. Структура микроциклов. Контроль за нагрузкой.

18. Структура мезоциклов. . Контроль за нагрузкой.

19. Структура макроциклов. Контроль за нагрузкой.

20. Методы планирования подготовки теннисистов.

21. Современные методы исследования психологической подготовки теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

22. Основные научные подходы, применяемые при конструировании тренажерных устройств и разработке методик их использования в занятиях с теннисистами.

23. Задачи и организация педагогических экспериментов на группах

теннисистов детского и юношеского возраста.

24. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

#### **1.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1. Основные особенности организации работы детских спортивных школ, теннисных клубов и академий на современном этапе. Критерии оценки их деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.
2. Программирование тренировочного процесса и методика его построения.
3. Содержание подготовки в группах начальной подготовки.
4. Содержание подготовки в учебно-тренировочных группах.
5. Содержание подготовки в группах спортивного совершенствования.
6. Цель и задачи, структура, организация и методика проведения отбора теннисистов.
7. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными теннисистами.

#### **1.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.
2. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.
3. Анализ технических особенностей игры ведущих теннисистов юношеского и взрослого возраста, продемонстрированных на крупнейших турнирах года. Сопоставление с особенностями техники «звезд» предшествующих лет.
4. Модельные требования к технике теннисистов на этапах подготовки.
5. Модельные требования к технике ведущих теннисистов.
6. Требования, предъявляемые к стратегии и тактики ведущих теннисистов различных возрастных групп. Прогнозируемые перспективы стратегии и тактики тенниса.
7. Основные закономерности тренировки теннисистов. Направленность к высшим достижениям и углубленная специализация.
8. Единство общей и специальной подготовки теннисистов.

9. Зависимость средств общей и специальной подготовки от уровня мастерства и возраста занимающихся. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузки. Цикличность.

10. Анализ основных характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок теннисистов различной квалификации при игре на различных покрытиях.

11. Физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

12. Особенности технико-тактической подготовленности ведущих отечественных и зарубежных теннисистов и пути ее совершенствования.

13. Система записи и сравнительный анализ технико-тактических действий ведущих игроков в условиях тренировки и соревнования.

14. Характеристика двигательной деятельности высококлассных теннисистов.

15. Планирование тактики. Факторы, лежащие в основе планирования тактических действий.

16. Общий тактический план участия в соревновании и тактические планы участия в отдельных матчах. Примеры наиболее удачных тактических планов ведущих теннисистов.

17. Календарь соревнований. Динамика спортивных результатов. Закономерности развития спортивной формы, ее фазовость.

18. Особенности длительности и содержания подготовительного периода подготовки.

19. Особенности длительности и содержания соревновательного периода подготовки.

20. Особенности длительности и содержания переходного периода подготовки.

21. Специализированность, направленность, координационная сложность и величина нагрузки тренировочных занятий и соревновательных матчей.

22. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с высококлассными теннисистами.

23. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Соотношение ОФП и СФП в годичных циклах на различных этапах подготовки.

24. Комплексный педагогический, медико-биологический, психологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки высококлассных

теннисистов.

25. Виды контроля. Цели, задачи и основное содержание текущего, этапного контроля. Анализ результатов контроля и коррекция учебно-тренировочного процесса.

26. Организации, участвующие в обеспечении подготовки теннисистов и особенности их взаимодействия.

27. Деятельность ЗАО и АНО «Кубок Кремля», спортивного агентства, «Фонда развития тенниса», временных комитетов и директоров крупных теннисных мероприятий, Всероссийской коллегии судей.

28. Структура и стратегические задачи комплексной целевой программы развития тенниса в России.

29. Подготовка специалистов по теннису в высших учебных заведениях. Деятельность системы повышения квалификации.

30. Организация и содержание работы комплексной научной группы (КНГ).

31. Организация и содержание медицинского обеспечения.

32. Финансово-инвестиционные программы: маркетинговые, рекламно-спонсорские. Коммерческие проекты.

33. Расширение календаря отечественных и международных соревнований. Обеспечение финансовых и других возможностей для выступления российских теннисистов в международных соревнованиях за рубежом, начиная с подросткового возраста.

34. Участие средств массовой информации в развитии отечественного тенниса. Проект «Русский Кубок».

35. PR – деятельность в теннисе

36. Разработка и анализ «зоны ближайшего развития» PR – стратегии для конкретного теннисного клуба.

37. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.

38. Организация и проведение турниров «Большого шлема».

39. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году.

40. Основная документация по планированию, проведению и отчетности о соревнованиях в соответствии со стандартами «Российского теннисного тура».

41. Международные правила соревнований по теннису, организационные

вопросы, связанные с подготовкой и проведением международных соревнований.

42. Судейская документация.
43. Обзор рынка информационных услуг по теннисной тематике.
44. Приемы применения графических возможностей современных компьютеров для обучения технике исполнения различных элементов игры.
45. Технология применения персональных компьютеров для измерения скоростей ударов, темпа игры.
46. Деятельность КНГ при исследовании спортивной техники, стратегии, тактики ведущих отечественных теннисистов. Анализ результатов исследований.
47. Деятельность КНГ по планированию подготовки ведущих российских теннисистов.
48. Современные методы исследования подготовки ведущих российских теннисистов.
49. Экспериментальные исследования конструирования тренажерных устройств и разработки методик их использования в мировой теннисной практике.
50. Методические разработки системы поэтапного отбора теннисистов, способных в перспективе достигнуть высоких спортивных результатов
51. Методика проведения педагогического экспериментирования. Использование получаемых научных результатов в практике подготовки теннисистов.
52. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.
53. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.
54. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.
55. Современные тенденции и прогнозируемые перспективы техники на уровне высшего спортивного мастерства.
56. Модельные требования к технике ведущих теннисистов.
57. Модельные требования к технике ведущих теннисистов детского и юношеского возрастов на этапах спортивной подготовки.
58. Современные тенденции и прогнозируемые перспективы стратегии и тактики на уровне высшего спортивного мастерства.
59. Модельные требования к стратегии и тактике ведущих теннисистов.

60. Модельные требования к стратегии и тактике ведущих теннисистов детского и юношеского возрастов на этапах спортивной подготовки.

61. Структура и содержание физической подготовки в мужской и женской сборных командах страны.

62. Структура и содержание физической подготовки в сборных командах страны среди юношей и девушек.

63. Динамика результатов тестирования физической подготовленности и изменение содержания тренировочного процесса по физической подготовке в сборных командах страны различных лет.

64. Динамика результатов тестирования морально-волевой и психологической подготовленности и изменение содержания тренировочного процесса по этим видам подготовки в сборных командах страны различных лет.

65. Специфические особенности длительности и содержания периодов подготовки профессиональных теннисистов.

66. Особенности длительности и содержания подготовительного периода подготовки членов мужской и женской сборных команд страны.

67. Особенности длительности и содержания соревновательного периода подготовки членов мужской и женской сборных команд страны.

68. Особенности длительности и содержания переходного периода подготовки мужской и женской сборных команд страны.

69. Структура, основные направления деятельности, перспективное и текущее планирование работы Всероссийского тренерского совета.

70. Сравнительный анализ опыта создания и функционирования теннисных клубов Европы, Америки и России. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.

### **1.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Тенденции развития соревновательной деятельности сильнейших теннисистов мира.

2. Начальная подготовка юных теннисистов. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом биологических и психологических особенностей.

3. Внутренняя сторона нагрузки соревновательного матча в теннисе.

4. Тенденции развития современной техники тенниса.



5. Влияние температуры окружающей среды на психику и организм человека, а также на его работоспособность. Механизмы адаптации и особенности тренировки в условиях пониженной и повышенной температуры окружающей среды в теннисе.
6. Внешняя сторона нагрузки в соревновательном теннисном матче.
7. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Состав упражнений и величина нагрузки в зависимости от решаемых задач, возраста и подготовленности занимающихся теннисом.
8. Структура макроциклов в тренировке теннисиста и их характеристика. Спортивная форма и ее фазы. Механизмы адаптации к нагрузкам.
9. Этап углубленной спортивной специализации. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом биологических и психологических особенностей. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок у теннисистов на этом этапе.
10. Анализ техники ударов по отскочившему мячу, методика обучения и совершенствование.
11. Учебно-тренировочный этап подготовки юных теннисистов. Решаемые задачи, направленность и режим нагрузок.
12. Виды передвижений теннисиста, особенности «работы ног» при разных ударах. Методика обучения и совершенствования.
13. Особенности питания теннисистов. Основные требования к калорийности рациона, к его углеводному, липидному, белковому, минеральному и витаминному компонентам.
14. Планирование подготовительного периода подготовки теннисиста (задачи, средства и методы).
15. Теннис в сфере массово – оздоровительной работы.
16. Структура микроцикла в теннисе и его характеристика. Типы микроциклов.
17. Техническая и тактическая подготовка юных теннисистов для одиночной и парной игры со счетом.
18. Структура мезоцикла в теннисе и факторы ее обуславливающие. Типы мезоциклов.
19. Система спортивной подготовки теннисистов: цели, задачи, принципы; основные виды подготовки; основные этапы и периоды; соревнования в системе подготовки; оценка эффективности.
20. Хватки ракетки и условия их применения.

21. Общенаучные и специфические методы в комплексных исследованиях в сфере физической культуры и спорта (системный, модельный и интегративный подходы, методы наблюдения, анкетирования, тестирования, собеседования, интервью, анализа литературы и документов, педагогический эксперимент, опытная проверка и др.
22. Анализ техники ударов с лета. Методика обучения и совершенствования.
23. Составление тактического плана игры в теннисе против конкретного соперника.
24. Анализ техники укороченных ударов, методика ее формирования и совершенствования.
25. Тренажеры, используемые при становлении техники основных ударов в теннисе.
26. Анализ соревновательной деятельности теннисиста (нотационная запись, расчет коэффициентов стабильности и надежности технических приемов, анализ и коррекция подготовки).
27. Специальная техническая и физическая подготовка юных теннисистов к действиям у сетки в сложных игровых условиях.
28. Средства тренировки в теннисе соревновательной направленности.
29. Специальная техническая и физическая подготовка юных теннисистов к действиям у сетки в сложных игровых условиях.
30. Средства тренировки в теннисе соревновательной направленности.
31. Тенденции в конструировании и технологии производства теннисных ракеток, выбор ракетки.
32. Основы тактики одиночной игры.
33. Этап начального отбора юных теннисистов. Задачи, методы и организация.
34. Выбор стиля игры.
35. Тестирование специальной физической подготовленности теннисистов в ДЮСШ.
36. Техника подачи, методика ее становления и совершенствования
37. Построение персонализированного годичного тренировочного плана для игроков высокой квалификации. Учет и контроль работы.
38. Анализ техники ударов с полулета и тактические особенности их использования. Методика обучения и совершенствования.
39. Особенности проявления и методика воспитания у теннисистов гибкости и способности к мышечному расслаблению.
40. Классификация ударов с отскока в теннисе

41. Система отбора в процессе многолетней подготовки теннисистов. Структура и содержание отбора (состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические критерии).

42. Управление психическим состоянием теннисиста во время тренировок и соревнований.

43. Травматизм в теннисе Локализация травм. Их причины и способы профилактики. Особенности соблюдения безопасности на занятиях.

44. Анализ техники ударов слева одной и двумя руками, методика обучения и совершенствования.

45. Особенности технической, физической подготовленности и соревновательной деятельности сильнейших теннисистов и теннисисток мира.

46. Техника выполнения различных видов ударов над головой, методика обучения и совершенствование.

47. Основные направления научно-исследовательской работы по теннису.

48. Анализ техники свечи, тактические особенности ее использования и методика обучения.

49. Основы тактики парной игры.

50. Классификация ударов с лета

51. Организация, судейство и проведение основных соревнований по теннису в мире и России.

52. Виды разминки в тренировке теннисистов.

#### **1.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Модельные требования к технике теннисистов на этапах подготовки.

2. Требования, предъявляемые к стратегии и тактики ведущих теннисистов различных возрастных групп. Прогнозируемые перспективы стратегии и тактики тенниса.

3. Основные закономерности тренировки теннисистов. Направленность к высшим достижениям и углубленная специализация.

4. Зависимость средств общей и специальной подготовки от уровня мастерства и возраста занимающихся.

5. Анализ основных характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок теннисистов различной квалификации при игре на различных покрытиях.

6. Особенности технико-тактической подготовленности ведущих отечественных и зарубежных теннисистов и пути ее совершенствования.

7. Система записи и сравнительный анализ технико-тактических действий ведущих игроков в условиях тренировки и соревнования.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»**

а) Основная литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : учебник для ин-тов физ. культуры: Ком. по физ. культуре и спорту / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1977. - 224 с.: ил.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.: ил.
3. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса /Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ИНТЕРГРАФ СЕРВИС, 1994. - 351 с.: ил.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис : школа чемпионской игры и подготовки / Белиц-Гейман Семен Павлович.. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.: ил.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база развития тенниса : Лекции для студентов РГАФК / И.В Всеволодов.; РГАФК. - М., 2000. - 38 с.
6. Голенко В. Азбука тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. – 237 С. ил.
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех : учеб. пособие для студентов вузов по специальности N 022300 : рек. науч.-метод. советом УМО / Л.С. Зайцева - М.: Колос, 1998. - 129 с.: ил.
10. Иванова, Т. С. Путь к мастерству: Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова – М.:ФиС, 1993. – 115 с.
11. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Т.С. Иванова. - М.: Физ. культура, 2007. - 117 с.: табл
12. Скородумова А.П. Современный теннис : Основы тренировки / А.П. Скородумова - М.: ФиС, 1984. - 160 с.: ил.

13. Скородумова А.П. Пути совершенствования мастерства : Конференция специалистов по теннису социалистических стран // Теннис: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-28.

14. Скородумова А.П. Теннис : Как добиться успеха / А.П. Скородумова. - М.: Pro-press, 1994. - 176 с.: ил.

15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России / Фоменко Борис Иванович. - М.: Большая Рос. энцикл., 2001. - 223 с.: ил.

16. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов : учеб. пособие для студентов РГАФК / А.И.Шокин, РГАФК. - М., 1999. - 93 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.

<http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса

<http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация

<http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерации тенниса, раздел юниоры.

<http://www.tennis-russia.ru/>

<http://www.daviscup.com/en/home.aspx>

<http://www.fedcup.com/en/home.aspx>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест

	<p>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</p>	<p>ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	<p>Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
4.	WinRAR (WinZip)	<p>Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
5.	Dr.Web	<p>Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

7.2. Теннисный центр.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.3.9. Плеер DVDBBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

### 7.6. Спортивный инвентарь

7.6.1. Теннисные ракетки "Wish".

7.6.2. Теннисные мячи.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания I курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. История тенниса в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности теннисов.	5 неделя 9 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование тенниса как в олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по теннису. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в теннисе. 4. Организация и методика проведения частей занятия. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий теннисом.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по теннису. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по теннису. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по теннису. 4. Проведение жеребьевки и составление турнирных сеток. 5. Процесс подачи заявок и регистрации в РТТ.. 6. Календарь соревнований ТЕ и ITF.	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели	2 3 3 3 3 3

	7. Структура и деятельность ФТР. 8. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность теннисиста.	7-8 недели	3
	9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий.	9-10 недели	3
	10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях теннисом.	12 неделя	3
		13 неделя	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Теннис в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по теннису. 3. Структура тренировочного занятия.	2 неделя	5
		5-7 недели	5
		11-12 недели	5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**



Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания I курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. Условия соревновательной деятельности профессиональных теннисистов в условиях современного календаря соревнований. 2. Игра с лета и методики ее формирования. 3. Тестирование спортсменов в рамках формирования стиля «подача-выход к сетке». 4. Тестирование спортсменов в рамках формирования стиля «универсал». 5. Основы техники передвижений по корту.	31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника выполнения различных вариантов подачи. 2. Основы техники игры с лета. 3. Основы техники выполнения смеша 4. Техника передвижений по корту	27 неделя 31 неделя 35 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1 Анализ техники подачи. 2 Анализ техники выполнения ударов с лета. 3 Оценка выступления юных теннисистов на международных соревнованиях. 4 Соревнования по теннису в рамках правил по системе «tennis 10's» 5 Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели	3 3 3

	названия темы 6 Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 7 Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	36-38 недели  40 неделя  41 неделя  42 неделя	3  3  3  2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Основы техники выполнения подачи 2. Основы техники выполнения смеша 3. Роль реферера на международных соревнованиях 4. Техника ударов с лета.	24-27 недели  28-31 недели 32-35 недели  37-39 недели	5  5 5  5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

выражение оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (стеннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методики обучения в современном теннисе 2. Организация процесса обучения в теннисе	10 неделя	5
		14 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения одиночной игре.  2. Методики обучения парной игре.  3. Программирование процесса обучения спортсменов 4. Организация и проведение соревнований по теннису	5 неделя	5
		9 неделя	5
		13 неделя	5
		16 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в одиночном разряде 2. Освоение методики обучения технике тенниса. 3. Методики обучения передвижениям по корту. 4. Составление обучающих программ по теннису. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях. 6. Составление сметы на проведение соревнований.  7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения	2-4 недели	3
		5 неделя	3
		6-9 недели	3
		10-12 недели	3
		13-14 недели	3
		13-14 недели	3
		13-14 недели	3
		15-16 недели	3

	во время проведения турниров по теннису. 9. Организация и проведение соревнований в различных разрядах. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
		15-16 недели	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели	5
		13-16 недели	5
		13-16 недели	5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки	21 неделя	5
	2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов	24 неделя	5
	3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по теннису	37 неделя	5
	4. Методология исследовательской деятельности	38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	21-23 недели	5
	2. Изучение элементов техники теннисиста и применение упражнений по ее формированию.	22 неделя	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	5
	4. 5. Применение тренажеров в тренировочном процессе	27 неделя	5



	6. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке	28 неделя 38-43 недели	5 5
	7. Организация и проведение НИР		
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов 2. Общая характеристика основных физических качеств 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в теннисе	24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Основы спортивной тактики. 2. Физические качества спортсмена и методика их улучшения	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки теннисистов 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки.	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки . 2. Применение методов тренировки для различных разрядовсоревнований. 3. Особенности применения методов тренировки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в теннисе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления . 6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки теннисистов в парном разряде. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели 13-15 недели	5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных соревновательных разрядах. 2. Роль и значение тактической подготовки в теннисе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки спортсменов.	1-6 недели 9-11 недели 13-15 недели	5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса..

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в теннисе. 2. Структура соревновательной деятельности теннисистов.	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в теннисе 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных теннисистов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в парном разряде. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в теннисе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в различных разрядах соревнований.	24-26 недели	5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок.	24-26 недели	5
	3. Основные пути отбора.	27-29 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в теннисе.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Основы управления подготовкой спортсменов.	3 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в теннисе.	6 неделя	5
	3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.	9 неделя	5
4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в теннисе.	14 неделя	5	
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды.	1 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивного результата по различным разрядам.	5-6 неделя	5
	3. Разработка дневных циклов тренировок.	8 неделя	5
	4. Разработка недельных циклов тренировок	8 неделя	5
	5. Проведение тренировочных занятий по теннису в группах спортивного совершенствования	8 неделя	5
6. Анализ результатов по различным разрядам на чемпионатах мира и олимпийских играх	8-9 недели	5	
		12-16 недели	5
5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки.	5 неделя	5

	2. Прогнозирование спортивных результатов в различных категориях соревнований. 3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 4. Особенности моделирования в теннисе.	6 неделя	5
		7-9 недели	5
		14-16 недели	5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по теннису	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по теннису 2. Технологии восстановления спортсменов 3. Формирование общественного мнения о теннисе посредством средств массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в теннисе	26 неделя  30 неделя  35 неделя  38 неделя	5  5  5  5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе теннисистов 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности теннисистов 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность 6. Составление краткой характеристики	26 неделя  28 неделя  31 неделя  36 неделя  36 неделя  39 неделя	5  5  5  5  5



	исследовательской работы		
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по теннису. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по теннису. 3. Создание имиджа современного тенниса.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных  
боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (*теннис*)»**

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями

избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

– способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

– способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

– способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в дисциплину «Теория и методика тенниса»	1	2	10	15		Зачет
2.	<i>Модельные характеристики специалистов по теннису, подготавливаемых в вузах по физической культуре</i>	1	2	14	20		
3.	<i>История, современное состояние и перспективы развития тенниса</i>	1	2	16	18		
4.	Соревновательная деятельность (СД) в теннисе	1	2	14	20		
5.	Способы регистрации действий с целью получения их аналитических и оценочных характеристик	1	2	10	24		
6.	Система подготовки теннисистов	2	4	8	15	9	Экзамен
7.	Взаимосвязь физической, технической, стратегической, морально-волевой и психологической подготовок	2	4	8	24		
8.	Физическая подготовка	2	4	14	18		
9.	Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций	2	4	16	16		
10.	Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства	2	6	18	12		
11.	Материально-техническая база развития тенниса	2	4	16	16		
12.	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27		
13.	История, современное состояние и перспективы развития тенниса	3	4	18	14		
14.	Актуальные вопросы состояния	3	6	18	39		

	<b>и перспективы развития тенниса</b>						
15.	<b>Система подготовки теннисистов</b>	3	4	18	14		
16.	<b>Организация и управление развитием тенниса в России</b>	3	4	18	14		
17.	<b>Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций</b>	4	4	12	20	9	<b>Экзамен</b>
18.	<b>Материально-техническая база развития тенниса</b>	4	2	12	13		
19.	<b>Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники</b>	4	4	28	4		
20.	<b>Теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	4	4	20	12		
21.	<b>Семестровый экзамен для студентов второго курса</b>				27		
22.	<b>Восстановление после больших тренировочных и соревновательных нагрузок</b>	5	4	12	20		<b>Зачет</b>
23.	<b>Структура, основные направления деятельности, основы организационной и управленческой работы Международной федерации тенниса</b>	5	4	12	20		
24.	<b>Организация и управление работой по теннису в вузах физической культуры</b>	5	6	36	12		
25.	<b>Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними</b>	5	4	12	20		
26.	<b>Календарь главных соревнований по теннису в России, особенности его разработки и реализации, «Российский теннисный тур</b>	6	4	18	14	9	
27.	<b>Задачи и основные направления работы по теннису в детских садах, школах, высших учебных заведениях, на предприятиях и учреждениях, в санаториях и домах отдыха</b>	6	4	18	14		<b>Экзамен</b>
28.	<b>Малый теннис в массовой оздоровительной работе</b>	6	6	18	12		
29.	<b>Исследование истории зарубежного и отечественного тенниса</b>	6	4	18	14		
30.	<b>Актуальные вопросы состояния и перспективы развития тенниса</b>				27		
31.	<b>Стратегия и тактика</b>	7	4	14	18		

32.	Техническая и стратегическая подготовка	7	4	14	18		
33.	Особенности подготовки теннисистов, достигших высоких результатов, в том числе и профессионалов	7	4	14	18		
34.	Обеспечение участия теннисистов в российских и международных соревнованиях	7	2	16	18		
35.	Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства	8	4	22	10	9	Экзамен
36.	Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники	8	6	18	12		
37.	Организация и проведение массовых мероприятий по теннису	8	6	18	12		
38.	Экспериментальное конструирование новых вариантов тренажерных устройств и разработка методик их использования в занятиях с теннисистами	8	6	18	12		
39.	Исследование различных вариантов перспективного, годового и текущего планирования подготовки российских теннисистов	8		10	8		
40.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса				27		
<b>Всего за курс: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методика тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(тяжелоатлетические виды спорта)»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, 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:

Скотников Виталий Федорович, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой  
ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Соловьев Василий Борисович, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ  
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»** является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Дисциплина преподается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»** 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 тяжелоатлетических видов спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде тяжелоатлетического спорта.	3		5
	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 тяжелоатлетического спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	8		10
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде тяжелоатлетического спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта	8		10
ОПК-6	Знать: – состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	3		5
	Уметь: – применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	6		8
	Владеть: – навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов	6		8

<b>ОПК-8</b>	Знать: – правила соревнований по избранному виду тяжелоатлетического спорта; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		3
	Уметь: – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	6		8
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	8		10
<b>ОПК-11</b>	Знать: - основы научно-методической деятельности в тяжелоатлетических видах спорта; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов	2		4
	Уметь: - 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.	6		7
	Владеть: – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	8		10
<b>ПК-8</b>	Знать: - 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		5
	Уметь: - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;	8		10

	- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	Владеть: - 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.	8		10
<b>ПК-9</b>	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4		6
	Уметь: - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.	7		9
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	7		9
<b>ПК-10</b>	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	6		8
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	8		10
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		10
<b>ПК-11</b>	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих	5		7

	<p>функциональных системах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6		8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	7		9
<b>ПК-13</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	6		8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	8		9
	<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		10
<b>ПК-14</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	3		6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</li> </ul>	3		6

	и средства выразительности.			
	<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;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>	6		8
<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>	4		6
	<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>	6		8
	<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. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</li> </ul>	8		10
<b>ПК-26</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</li> <li>- методы составления финансовых документов.</li> </ul>	1		3
	<p>Уметь:</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>	3		6
	<p>Владеть:</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>	7		9
<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> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul>	2		4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			
	<p>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, общение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>	6		8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>	8		10
<b>ПК-30</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	2		4
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		8
	<p>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8		10



#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»

##### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 716 часов, самостоятельная работа студентов – 688 часов.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов; КР – курсовая работа.

№ раздела/темы	Разделы и темы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>1 курс 1 семестр</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	<b>Раздел 1. Общие основы теории ТАВС</b>	1					
1.1	Введение в специализацию	1	1	-	-		
1.2	ТАВС в системе физического воспитания РФ	1	1	-	4		
1.3	История развития ТАВС	1	4	-	10		
1.4	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в ТАВС	1	-	2	4		
1.5	Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	1	-	2	4		
1.6	Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	1	-	12	12		
1.7	Классификация, систематика и терминология в ТАВС	1	2	4	4		
1.8	Техника безопасности в ТАВС	1	-	6	4		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС</b>	1					

2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	1	1	-	4		
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	1	1	38	28		
<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>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС</b>	2					
2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	2	1	-	8		
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	2	9	26	28		
2.3	Техника упражнений в пауэрлифтинге	2	4	18	30		
2.4	Техника упражнений в гиревом спорте	2	4	16	30		
2.5	Техника упражнений в бодибилдинге	2	4	16	30		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС</b>	2					
3.1	Введение в НИР и УИРС. Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	2	4	4	<b>29</b>		
	<b>Подготовка в экзамену</b>	2				<b>9</b>	
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</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>
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Физические и психические качества в ТАВС</b>	3					
4.1	Методы развития силы мышц в ТАВС	3	4	6	8		
4.2	Методы развития быстроты в ТАВС	3	1	6	8		
4.3	Методы развития гибкости в ТАВС	3	1	6	8		
4.4	Методы развития координационных способностей в ТАВС	3	1	6	6		
4.5	Методы развития выносливости в ТАВС	3	1	6	6		
4.6	Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС	3	2	4	6		

4.7	Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС	3	-	4	6		
4.8	Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции	3	-	4	6		
4.9	Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	3	-	4	6		
5	<b>Раздел 5. Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование</b>	3					
5.1	Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС	3	2	-	3		
5.2	Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка	3	2	6	8		
5.3	Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	3	4	20	10		
<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>
6	<b>Раздел 6. Методика планирования</b>	4					
6.1	Структура управления тренировочным процессом	4	2	6	6		
6.2	Планирование объёма тренировочной нагрузки в ТАВС	4	2	10	8		
6.3	Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС	4	2	10	10		
6.4	Вариативность спортивной тренировки в ТАВС	4	-	8	10		
6.5	Перспективное планирование	4	-	8	10		
6.6	Текущее и оперативное планирование в ТАВС	4	2	8	10		
6.7	Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС	4	2	8	10		
6.8	Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций	4	2	8	8		
6.9	Особенности планирования спортивной работы в вузах и колледжах	4	2	6	4		

	<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	
<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>Зачет, Экзамен</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>
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Теория и методика тренировки в ТАВС</b>	<b>5</b>					
<b>7.1</b>	Система отбора в ТАВС	<b>5</b>	2	-	14		
<b>7.2</b>	Планирование спортивной тренировки	<b>5</b>	-	16	14		
<b>7.3</b>	Контроль и учёт спортивного совершенствования	<b>5</b>	-	16	10		
<b>7.4</b>	Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	<b>5</b>	2	2	-		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Научно- исследовательская работа и УИРС</b>	<b>5</b>					
<b>3.2</b>	Методы и методики исследования в ТАВС	<b>5</b>	6	8	12		
<b>3.3</b>	Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания	<b>5</b>	6	16	-		
<b>8</b>	<b>Раздел 9. Система управления тренировкой в ТАВС</b>	<b>5</b>					
<b>8.1</b>	Общие основы теории управления	<b>5</b>	1	-	-		
<b>8.2</b>	Прогнозирование спортивных результатов	<b>5</b>	-	10	-		
<b>8.3</b>	Моделирование спортивной деятельности	<b>5</b>	1	4	22		
<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, КР</b>
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Система управления тренировкой в ТАВС</b>	<b>6</b>					
<b>8.3</b>	Моделирование спортивной деятельности	<b>6</b>	4	40	45		
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Научно- методические основы подготовки женщин в ТАВС</b>	<b>6</b>					
<b>9.1</b>	Особенности силовой подготовки спортсменок	<b>6</b>	4	18	-		
<b>9.2</b>	Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС	<b>6</b>	2	4	12		
<b>9.3</b>	Медико-биологические основы тренировок спортсменок ТАВС	<b>6</b>	4	4	12		
<b>9.4</b>	Проблема отбора и возрастных	<b>6</b>	2	6	12		

	особенностей при подготовке женщин в ТАВС						
	<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>6</b>				<b>9</b>	
<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>Зачет, Экзамен, КР</b>
<b>IV курс 7 семестр</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>
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС</b>	<b>7</b>					
<b>10.1</b>	Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
<b>10.2</b>	Медико-биологические основы отбора в ТАВС	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса</b>	<b>7</b>					
<b>11.1</b>	Современные представления о критериях и параметрах объема и интенсивности нагрузки в ТАВС	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
<b>11.2</b>	Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
<b>11.3</b>	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
<b>11.4</b>	Основные средства и методы тренировки	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>6</b>		
<b>11.5</b>	Контроль и учёт спортивного совершенствования	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>6</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС</b>	<b>7</b>					
<b>3.4</b>	Оформление выпускных квалификационных работ	<b>7</b>		<b>16</b>	<b>10</b>		
<b>IV курс 8 семестр</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>
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Менеджмент в ТАВС</b>	<b>8</b>					
<b>12.1</b>	Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>16</b>		
<b>12.2</b>	Обеспечение системы подготовки в ТАВС	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>16</b>		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Спортивно-педагогическое мастерство тренера</b>	<b>8</b>					
<b>13.1</b>	Функции тренера	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>5</b>		
<b>13.2</b>	Педагогические способности и стили деятельности тренера в	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>10</b>		

	ТАВС						
13.3	Деловые и личностные взаимоотношения тренера	8	4	6	18		
13.4	Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	8	-	14	16		
	<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>8</b>				<b>9</b>	
<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>Зачет, Экзамен</b>
<b>Всего за четыре курса: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	<b>Зачет (4), Экзамен (4), КР</b>

#### 4.2 Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 188 часов, самостоятельная работа студентов – 1459 часов.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов; КР – курсовая работа.

№ раздела/темы	Разделы и темы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>I курс 1 семестр (в т.ч. установ сессия)</b>	<b>Всего:197 час (5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		<b>Зачет</b>
1	<b>Раздел 1. Общие основы теории ТАВС</b>	1					
1.1	Введение в специализацию	1	0,5	-	-		
1.2	ТАВС в системе физического воспитания РФ	1	0,1	-	13		
1.3	История развития ТАВС	1	0,5	-	18		
1.4	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в ТАВС	1	-	0,5	12		

1.5	Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	1	-	0,5	12		
1.6	Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	1	-	1	24		
1.7	Классификация, систематика и терминология в ТАВС	1	0,2	2	18		
1.8	Техника безопасности в ТАВС	1	-	2	18		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС</b>	1					
2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	1	0,2	-	20		
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	1	0,5	6	48		
<b>I курс 2 семестр</b>	<b>Всего:127 часов (4 зачетные единицы)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС</b>	2					
2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	2	1	2	38		
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	2	3	12	62		
	<b>Подготовка в экзамену</b>	2				<b>9</b>	
<b>Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>
<b>II курс 3 семестр</b>	<b>Всего:170 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС</b>	3					
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	3	1	2	40		
2.3	Техника упражнений в пауэрлифтинге	3	2	10	50		
2.4	Техника упражнений в гиревом спорте	3	1	4	60		
<b>II курс 4 семестр</b>	<b>Всего:190 час (5 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС</b>	4					

2.3	Техника упражнений в пауэрлифтинге	4	-	4	30		
2.4	Техника упражнений в гиревом спорте	4	0,5	4	40		
2.5	Техника упражнений в бодибилдинге	4	0,5	6	40		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС</b>	4					
3.1	Введение в НИР и УИРС. Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	4	1	2	<b>53</b>		
	<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>
<b>III курс 5 семестр</b>	<b>Всего:161 час (4 зачетные единицы)</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		<b>Зачет</b>
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Физические и психические качества в ТАВС</b>	<b>5</b>					
4.1	Методы развития силы мышц в ТАВС	5	0,2	1	14		
4.2	Методы развития быстроты в ТАВС	5	0,1	1	10		
4.3	Методы развития гибкости в ТАВС	5	0,1	1	10		
4.4	Методы развития координационных способностей в ТАВС	5	0,1	1	10		
4.5	Методы развития выносливости в ТАВС	5	0,1	1	10		
4.6	Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС	5	0,1	1	10		
4.7	Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС	5	-	1	10		
4.8	Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции	5	-	1	10		
4.9	Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	5	-	1	10		



<b>5</b>	<b>Раздел 5. Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование</b>	5					
<b>5.1</b>	Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС	5	0,2	-	12		
<b>5.2</b>	Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка	5	0,1	1	10		
<b>5.3</b>	Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	5	1	4	27		
<b>III курс 6 семестр</b>	<b>Всего:180 часов (4 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Методика планирования</b>	<b>6</b>					
<b>6.1</b>	Структура управления тренировочным процессом	<b>6</b>	1	2	6		
<b>6.2</b>	Планирование объема тренировочной нагрузки в ТАВС	<b>6</b>	0,5	2	16		
<b>6.3</b>	Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС	<b>6</b>	0,5	2	16		
<b>6.4</b>	Вариативность спортивной тренировки в ТАВС	<b>6</b>	-	1	10		
<b>6.5</b>	Перспективное планирование	<b>6</b>	-	2	14		
<b>6.6</b>	Текущее и оперативное планирование в ТАВС	<b>6</b>	0,5	2	14		
<b>6.7</b>	Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС	<b>6</b>	0,5	1	10		
<b>6.8</b>	Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций	<b>6</b>	0,5	1	10		
<b>6.9</b>	Особенности планирования спортивной работы в вузах и колледжах	<b>6</b>	0,5	1	4		
	<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>6</b>	-	-	-	<b>9</b>	
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>4</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>
<b>IV курс 7 семестр</b>	<b>Всего:171 час (5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Теория и методика</b>	<b>7</b>					

	<b>тренировки в ТАВС</b>						
7.1	Система отбора в ТАВС	7	0,5	-	32		
7.2	Планирование спортивной тренировки	7	-	3	24		
7.3	Контроль и учёт спортивного совершенствования	7	-	1	20		
7.4	Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	7	0,2	2	-		
3	<b>Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС</b>	7					
3.2	Методы и методики исследования в ТАВС	7	0,2	2	22		
3.3	Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания	7	0,5	2	4		
8	<b>Раздел 9. Система управления тренировкой в ТАВС</b>	7					
8.1	Общие основы теории управления	7	0,1	-	6		
8.2	Прогнозирование спортивных результатов	7	-	2	5		
8.3	Моделирование спортивной деятельности	7	0,5	2	42		
<b>IV курс 8 семестр</b>	<b>Всего:189 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, КР</b>
8	<b>Раздел 8. Система управления тренировкой в ТАВС</b>	8					
8.3	Моделирование спортивной деятельности	8	2	8	56		
9	<b>Раздел 9. Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС</b>	8					
9.1	Особенности силовой подготовки спортсменок	8	1	2	22		
9.2	Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС	8	0,4	2	26		
9.3	Медико-биологические основы тренировок спортсменок ТАВС	8	0,3	2	26		
9.4	Проблема отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС	8	0,3	2	30		
	<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>8</b>				<b>9</b>	
<b>Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен, КР</b>
<b>V курс</b>	<b>Всего:168 часов</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>

<b>9 семестр</b>	<b>(5 зачетных единиц)</b>						
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС</b>	<b>9</b>					
<b>10.1</b>	Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	<b>9</b>	0,5	2	28		
<b>10.2</b>	Медико-биологические основы отбора в ТАВС	<b>9</b>	0,5	2	26		
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса</b>	<b>9</b>					
<b>11.1</b>	Современные представления о критериях и параметрах объёма и интенсивности нагрузки в ТАВС	<b>9</b>	1	2	20		
<b>11.2</b>	Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма	<b>9</b>	1	2	20		
<b>11.3</b>	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки	<b>9</b>	1	2	20		
<b>11.4</b>	Основные средства и методы тренировки	<b>9</b>	-	2	18		
<b>11.5</b>	Контроль и учёт спортивного совершенствования	<b>9</b>	-	2	18		
<b>IV курс 10 семестр</b>	<b>Всего:192 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС</b>	<b>9</b>					
<b>3.4</b>	Оформление выпускных квалификационных работ	<b>9</b>		6	36		
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Менеджмент в ТАВС</b>	<b>10</b>					
<b>12.1</b>	Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР	<b>10</b>	1	4	28		
<b>12.2</b>	Обеспечение системы подготовки в ТАВС	<b>10</b>	1	4	26		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Спортивно-педагогическое мастерство тренера</b>	<b>10</b>					
<b>13.1</b>	Функции тренера	<b>10</b>	0,5	2	18		
<b>13.2</b>	Педагогические способности и стили деятельности тренера в ТАВС	<b>10</b>	1	2	14		
<b>13.3</b>	Деловые и личностные взаимоотношения тренера	<b>10</b>	0,5	2	17		
<b>13.4</b>	Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	<b>10</b>	-	4	16		

Подготовка к экзамену	10				9	
Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)	6	30	315	9	Зачет, Экзамен	
Всего за пять курсов: 1692 часа	28	160	1459	45	Зачет (5), Экзамен (5), КР	

**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 «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)».

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 тяжелоатлетического спорта, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

- 1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);
- 2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);
- 3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки бакалавра реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

«Выездные» тренировки – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

Деловая игра – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

Дискуссия – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

Круглый стол – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

Метод кейс-стади – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

Метод проектов – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе

учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

Тестирование – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций тяжелоатлетического спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, кроссфит, силовой экстрим), государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по тяжелоатлетическим видам спорта и их тренеров.

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,  
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-  
методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. Входной – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. Итоговый (курсовой) – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

3. Контроль остаточных знаний – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

4. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; -



стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки "вопрос-ответ"; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной "летучке".

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-

субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания, связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации**

#### **Первый курс (очная форма обучения), первый и второй курс (заочная форма обучения)**

##### **Вопросы к зачету:**

1. Характеристика ТАВС и их прикладное значение.
2. Задачи развития тяжелоатлетических видов спорта в Российской Федерации, роль спортивных школ и училищ в подготовке спортивного резерва.
3. Возникновение и развитие тяжёлой атлетики как вида спорта, успехи соотечественников в международных соревнованиях.
4. Эволюция техники соревновательных упражнений в ТАВС и методики спортивной тренировки.
5. Эволюция правил соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.

6. Основы организации и проведения соревнований по ТАВС, виды соревнований.
7. Функциональные обязанности судей в тяжелоатлетических видах спорта.
8. Структура и содержание работы федераций по тяжелоатлетическим видам спорта.
9. Права и обязанности спортсменов, участвующих в соревнованиях по ТАВС.
10. Правила выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике.
11. Правила выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
12. Правила выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте.
13. Позирование в бодибилдинге.
14. Классификация и ранжирование средств подготовки в ТАВС.
15. Основные гигиенические требования к местам для занятий ТАВС.
16. Типичные травмы и их предупреждение в ТАВС.
17. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий ТАВС.
18. Техника выполнения рывка штанги и подъёма штанги на грудь.
19. Техника выполнения толчка штанги от груди.
20. Техника выполнения толчка гирь, толчка гирь по длинному циклу.
21. Техника выполнения рывка гири.
22. Техника выполнения элементов силового жонглирования гирями.
23. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (приседание, жим, тяга).

24. Базовые средства силовой подготовки.
25. Локальные средства силовой подготовки.
26. Подводящие и специально-подготовительные упражнения в ТАВС, их характеристика.
27. Способы регистрации параметров техники в ТАВС и их анализ.
28. Характеристика факторов, влияющих на проявление силовых способностей.
29. Применение комплексов упражнений с отягощениями в оздоровительных целях.
30. Применение комплексов упражнений с отягощениями в профессионально-прикладных целях.

**Вопросы к экзамену:**

1. Характеристика ТАВС и их прикладное значение.
2. Задачи развития тяжелоатлетических видов спорта в Российской Федерации, роль спортивных школ и училищ в подготовке спортивного резерва.
3. Возникновение и развитие тяжёлой атлетики как вида спорта, успехи соотечественников в международных соревнованиях.
4. Эволюция техники соревновательных упражнений в ТАВС и методики спортивной тренировки.
5. Эволюция правил соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.
6. Основы организации и проведения соревнований по ТАВС, виды соревнований.
7. Функциональные обязанности судей в тяжелоатлетических видах спорта.
8. Структура и содержание работы федераций по тяжелоатлетическим видам спорта.

9. Права и обязанности спортсменов, участвующих в соревнованиях по ТАВС.
10. Правила выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике.
11. Правила выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
12. Правила выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте.
13. Позирование в бодибилдинге.
14. Классификация и ранжирование средств подготовки в ТАВС.
15. Основные гигиенические требования к местам для занятий ТАВС.
16. Типичные травмы и их предупреждение в ТАВС.
17. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий ТАВС.
18. Техника выполнения рывка штанги и подъёма штанги на грудь.
19. Техника выполнения толчка штанги от груди.
20. Техника выполнения толчка гирь, толчка гирь по длинному циклу.
21. Техника выполнения рывка гири.
22. Техника выполнения элементов силового жонглирования гирями.
23. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (приседание, жим, тяга).
24. Базовые средства силовой подготовки.
25. Локальные средства силовой подготовки.
26. Подводящие и специально-подготовительные упражнения в ТАВС, их характеристика.
27. Способы регистрации параметров техники в ТАВС и их анализ.

28. Характеристика факторов, влияющих на проявление силовых способностей.

29. Применение комплексов упражнений с отягощениями в оздоровительных целях.

30. Применение комплексов упражнений с отягощениями в профессионально-прикладных целях.

31. Применение комплексов упражнений силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных и профессионально-прикладных целях.

32. Основные задачи научно-исследовательской работы в ТАВС.

33. Значение учебно-исследовательской работы студентов для подготовки высококвалифицированных специалистов.

34. Методы исследования, применяемые в тяжелоатлетических видах спорта.

35. Основные методики, применяемые при выполнении научно-исследовательских работ в ТАВС.

36. Основные направления научных исследований в ТАВС.

37. Документы учёта тренировочных нагрузок в ТАВС.

38. Порядок ведения дневника тренировок в ТАВС.

39. Критерии объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС и способы их определения.

40. Тестирование физической подготовленности в ТАВС: прыжковые, силовые тесты; динамометрия; тестирование уровня физической подготовленности

**Второй курс (очная форма обучения), третий курс (заочная форма обучения)**

**Вопросы к зачету:**

1. Определение понятия «силовые способности человека», их разнообразие.

2. Общие основы методики воспитания силы мышц.
3. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.  
Специализированное развитие мышечной силы.
4. Сенситивные периоды для развития силы.
5. Динамическая и статическая сила мышц. Динамические методы воспитания силы с преодолевающим режимом двигательной деятельности. Динамические методы воспитания силы с уступающим режимом двигательной деятельности.
6. Статические (изометрические), смешанные стимулирующие методы воспитания силы мышц.
7. Интенсивные и экстенсивные методы, круговая тренировка и комбинированные упражнения.
8. Особенности применения методов воспитания силы мышц в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте, бодибилдинге и профессионально-прикладной физической подготовке средствами ТАВС.
9. Методы оценки силовых способностей спортсменов.
10. Определение мышечной массы и её парциальной доли в общем весе тела спортсменов. Определение отношения веса тела к росту (индекс Кетле). Изучение зависимости веса тела от роста (индекс Кауба).
11. Определение физиологического и анатомического поперечника мышцы.
12. Измерение быстрой, медленной и статической силы, абсолютной и относительной силы.
13. Расчёт парциальных долей применённых методов воспитания силовых способностей в общем объёме тренировочных нагрузок по данным дневниковых записей.
14. Регистрация продолжительности интервалов отдыха между подходами к штанге при использовании повторных методов.
15. Измерение величины и продолжительности напряжения мышц.
16. Косвенное определение композиции мышечных волокон нижних конечностей.



17. Степень развития силы мышц в зависимости от половых и возрастных особенностей.

18. Наступление адаптации от применения постоянных раздражителей при воспитании силовых способностей и борьба с ней.

19. Определение понятия «скоростные способности человека». Факторы, влияющие на проявление быстроты в ТАВС.

20. Сенситивные периоды для развития быстроты. Взаимосвязь силовых способностей со скоростными. Виды скоростных способностей в ТАВС.

21. Средства и методы воспитания быстроты в ТАВС. Методы оценки быстроты движений.

22. Применение прыжковых тестов различных видов для оценки скоростно-силовых качеств нижних конечностей.

23. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на воспитание быстроты движений.

24. Определение понятия «гибкость человека». Факторы, влияющие на проявление гибкости в ТАВС.

25. Сенситивные периоды для развития гибкости. Активная и пассивная гибкость. Своеобразие гибкости в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

26. Средства и методы воспитания гибкости, в том числе и с использованием отягощений. Методы оценки подвижности различных суставов.

27. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на увеличение подвижности в суставах и растяжение (стретчинг) мышц и сухожилий.

28. Определение понятия «координационные способности человека». Факторы, влияющие на проявление координационных способностей в ТАВС.

29. Сенситивные периоды для развития координации движений.

30. Своеобразие координационных способностей в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

**Вопросы к экзамену:**

1. Определение понятия «силовые способности человека», их разнообразие.
2. Общие основы методики воспитания силы мышц.
3. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Специализированное развитие мышечной силы.
4. Сенситивные периоды для развития силы.
5. Динамическая и статическая сила мышц. Динамические методы воспитания силы с преодолевающим режимом двигательной деятельности. Динамические методы воспитания силы с уступающим режимом двигательной деятельности.
6. Статические (изометрические), смешанные стимулирующие методы воспитания силы мышц.
7. Интенсивные и экстенсивные методы, круговая тренировка и комбинированные упражнения.
8. Особенности применения методов воспитания силы мышц в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте, бодибилдинге и профессионально-прикладной физической подготовке средствами ТАВС.
9. Методы оценки силовых способностей спортсменов.
10. Определение мышечной массы и её парциальной доли в общем весе тела спортсменов. Определение отношения веса тела к росту (индекс Кетле). Изучение зависимости веса тела от роста (индекс Кауба).
11. Определение физиологического и анатомического поперечника мышцы.
12. Измерение быстрой, медленной и статической силы, абсолютной и относительной силы.

13. Расчёт парциальных долей применённых методов воспитания силовых способностей в общем объёме тренировочных нагрузок по данным дневниковых записей.

14. Регистрация продолжительности интервалов отдыха между подходами к штанге при использовании повторных методов.

15. Измерение величины и продолжительности напряжения мышц.

16. Косвенное определение композиции мышечных волокон нижних конечностей.

17. Степень развития силы мышц в зависимости от половых и возрастных особенностей.

18. Наступление адаптации от применения постоянных раздражителей при воспитании силовых способностей и борьба с ней.

19. Определение понятия «скоростные способности человека». Факторы, влияющие на проявление быстроты в ТАВС.

20. Сенситивные периоды для развития быстроты. Взаимосвязь силовых способностей со скоростными. Виды скоростных способностей в ТАВС.

21. Средства и методы воспитания быстроты в ТАВС. Методы оценки быстроты движений.

22. Применение прыжковых тестов различных видов для оценки скоростно-силовых качеств нижних конечностей.

23. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на воспитание быстроты движений.

24. Определение понятия «гибкость человека». Факторы, влияющие на проявление гибкости в ТАВС.

25. Сенситивные периоды для развития гибкости. Активная и пассивная гибкость. Своеобразие гибкости в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

26. Средства и методы воспитания гибкости, в том числе и с использованием отягощений. Методы оценки подвижности различных суставов.

27. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на увеличение подвижности в суставах и растяжение (стретчинг) мышц и сухожилий.

28. Определение понятия «координационные способности человека». Факторы, влияющие на проявление координационных способностей в ТАВС.

29. Сенситивные периоды для развития координации движений.

30. Своеобразие координационных способностей в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

31. Упражнения для воспитания координационных способностей. Развитие координации движений при выполнении тяжелоатлетических упражнений и средствами гиревого спорта (жонглирование).

32. Методы оценки координационных способностей в ТАВС.

33. Определение понятия «выносливость человека». Факторы, влияющие на проявление выносливости в ТАВС.

34. Сенситивные периоды для развития координации движений. Общая и специальная выносливость в ТАВС.

35. Средства и методы воспитания специальной выносливости в ТАВС (круговая тренировка, интервальная тренировка, комбинированные упражнения, суперсеты и др.). 36. Методы оценки состояния выносливости в ТАВС, контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке в ТАВС, отражающие выносливость.

37. Тестирование общей и специальной выносливости в контрольных нормативах и упражнениях. Выполнение теста  $PWC_{170}$  в классическом варианте и в модифицированных, применительно к ТАВС.

38. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на совершенствование общей и специальной выносливости занимающихся ТАВС.

39. Определение понятия «психика человека». Содержание психики человека и спортсменов ТАВС.

40. Характер человека (спортсмена) – как наиболее отчётливое образование, возникающее и формирующееся под воздействием учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности, в частности – под воздействием тренировок в ТАВС.

41. Приёмы регуляции и саморегуляции состояний спортсмена в ТАВС.

42. Признаки, требующие применения психорегулирующих средств в ТАВС.

43. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тяжелоатлетических видах спорта.

44. Вариативность техники (двигательного навыка) в ТАВС в зависимости от изменения веса снаряда. Влияние координационных способностей на формирование навыков.

45. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка. Понимание двигательной задачи, самоконтроль движения, эмоциональное состояние и утомление.

46. Положительный и отрицательный перенос навыков в упражнениях с отягощениями.

47. Принципы определения рациональной последовательности обучения технике упражнений в ТАВС, их научное обоснование. Возможные варианты последовательности в разучивании упражнений.

48. Ошибки в технике упражнений с отягощениями. Главные и второстепенные ошибки и методика их исправления.

49. Методическая последовательность (различные варианты) в применении и изучении упражнений в ТАВС.

50. Организация процесса обучения. Характеристика основных форм организации: групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная. Требования к рациональной организации обучения.

50. Периодизация спортивной тренировки в ТАВС. Основы периодизации спортивной тренировки в ТАВС.

51. Спортивная тренировка в ТАВС как многолетний процесс. Этап предварительной спортивной подготовки, этап начальной специализации, этап углубленного совершенствования, этап спортивного долголетия.

52. Понятие о количественных и качественных характеристиках тренировочной нагрузки при работе с отягощениями.

53. Вариативность - как один из факторов, способствующих повышению спортивного результата в ТАВС.

54. Характеристика рационального построения отдельного тренировочного занятия: полноценная разминка, основная и заключительная части урока. Применение профилактических упражнений. Создание положительного эмоционального фона.

55. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

56. Значение и содержание педагогического контроля процесса спортивной тренировки в ТАВС.

57. Планирование специализированной физической подготовки с использованием отягощений в разных видах спорта: в статических упражнениях, движениях с различной скоростью. Планирование темпа выполнения упражнения, веса отягощения, количества повторений в одном подходе и количества подходов и их влияние на характер развиваемых физических качеств.

58. Методика измерения (определения) скоростно-силовой подготовленности. 59. Особенности методики физической подготовки скоростно-силовой направленности у юношей, девушек, мужчин и женщин различного возраста.

60. Тяжелоатлетические виды спорта - как обязательный или факультативный курс физического воспитания в различных учебных заведениях.

**Третий курс (очная форма обучения), четвертый курс (заочная форма обучения)**

**Вопросы к зачету:**

1. Цели, задачи, принципы, этапы и критерии отбора в ТАВС.
2. Специфические особенности отбора разных специализаций в ТАВС.
3. Способы определения уровня спортивного мастерства атлетов ТАВС по протоколам соревнований.
4. Оценка многолетней динамики технического мастерства по видеозаписям, стабильности выступлений атлетов ТАВС на соревнованиях в целях отбора в сборные команды.
5. Виды и содержание тренировочных циклов в ТАВС.
6. Основные принципы составления индивидуальных тренировочных программ подготовки, работа с различными документами планирования.
7. Планирование восстановительных средств, медицинского контроля и научного обеспечения при подготовке спортсменов ТАВС.
8. Способы оценки технической и тактической подготовленности атлетов ТАВС, их состояния и тренировочной нагрузки.
9. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в ТАВС.
10. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культуры и секциях по тяжелоатлетическим видам спорта.
11. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий.
12. Организация и содержание работы по повышению квалификации тренерского состава.
13. Медицинский контроль за спортсменами в ТАВС.

14. Проблема совершенствования документации учёта и планирования тренировочного процесса в ТАВС.
15. Агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
16. Использование технических средств в тренировочном процессе тяжелоатлетов.
17. Основные научные методы исследования, используемые в ТАВС и их характеристика.
18. Педагогические и инструментальные методы исследования в ТАВС.
19. Назначение тренажёрно-исследовательских стендов и аппаратно-программных комплексов в ТАВС.
20. Характеристика средств срочной информации в ТАВС.
21. Основные научные проблемы в фундаментальных и прикладных исследованиях в тяжелоатлетических видах спорта.
22. Значение общетеоретических дисциплин в проведении НИР и УИРС в ТАВС.
23. Перспективы исследовательской работы в ТАВС.
24. Порядок и этапы выполнения выпускной квалификационной работы.
25. Технология и стандарты оформления выпускной квалификационной работы.
26. Общие основы теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.
28. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
29. Связи в системе управления «тренер-атлет», роль необходимой информации в системе управления спортивной тренировкой.



30. Особенности прогнозирования результатов в ТАВС, составление краткосрочных и долгосрочных прогнозов по анализу выступлений атлетов на соревнованиях.

**Вопросы к экзамену:**

1. Цели, задачи, принципы, этапы и критерии отбора в ТАВС.
2. Специфические особенности отбора разных специализаций в ТАВС.
3. Способы определения уровня спортивного мастерства атлетов ТАВС по протоколам соревнований.
4. Оценка многолетней динамики технического мастерства по видеозаписям, стабильности выступлений атлетов ТАВС на соревнованиях в целях отбора в сборные команды.
5. Виды и содержание тренировочных циклов в ТАВС.
6. Основные принципы составления индивидуальных тренировочных программ подготовки, работа с различными документами планирования.
7. Планирование восстановительных средств, медицинского контроля и научного обеспечения при подготовке спортсменов ТАВС.
8. Способы оценки технической и тактической подготовленности атлетов ТАВС, их состояния и тренировочной нагрузки.
9. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в ТАВС.
10. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культуры и секциях по тяжелоатлетическим видам спорта.
11. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий.
12. Организация и содержание работы по повышению квалификации тренерского состава.
13. Медицинский контроль за спортсменами в ТАВС.

14. Проблема совершенствования документации учёта и планирования тренировочного процесса в ТАВС.
15. Агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
16. Использование технических средств в тренировочном процессе тяжелоатлетов.
17. Основные научные методы исследования, используемые в ТАВС и их характеристика.
18. Педагогические и инструментальные методы исследования в ТАВС.
19. Назначение тренажёрно-исследовательских стендов и аппаратно-программных комплексов в ТАВС.
20. Характеристика средств срочной информации в ТАВС.
21. Основные научные проблемы в фундаментальных и прикладных исследованиях в тяжелоатлетических видах спорта.
22. Значение общетеоретических дисциплин в проведении НИР и УИРС в ТАВС.
23. Перспективы исследовательской работы в ТАВС.
24. Порядок и этапы выполнения выпускной квалификационной работы.
25. Технология и стандарты оформления выпускной квалификационной работы.
26. Общие основы теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.
28. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
29. Связи в системе управления «тренер-атлет», роль необходимой информации в системе управления спортивной тренировкой.

30. Особенности прогнозирования результатов в ТАВС, составление краткосрочных и долгосрочных прогнозов по анализу выступлений атлетов на соревнованиях.

31. Сбор научной информации для составления прогноза развития спортсмена в ТАВС.

32. Понятие и сущность моделирования спортивной деятельности в ТАВС.

33. Порядок разработки модельных характеристик техники выполнения движений и тренировочных нагрузок в различных ТАВС.

34. Особенности силовой подготовки спортсменок в ТАВС.

35. Сенситивные периоды развития физических качеств у женщин.

36. Овариально-менструальный цикл у женщин и его связь с физической работоспособностью.

37. Особенности силовой тренировки женщин в зависимости от фазы ОМЦ.

38. Особенности методики силовой подготовки в дородовый и послеродовый период у спортсменок ТАВС.

39. Основные медико-биологические проблемы при подготовке спортсменок ТАВС.

40. Проблемы отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС.

**Четвертый курс (очная форма обучения), пятый курс (заочная форма обучения)**

**Вопросы к зачету:**

1. Возрастные изменения параметров морфофункциональных особенностей ТАВС по данным научных исследований

2. Влияние применения различных средств и методов тренировки мужчин и женщин на их морфофункциональные особенности

3. Механизмы адаптации в ТАВС

4. Основные особенности восстановления после нагрузок в ТАВС в зависимости от половой принадлежности спортсменов и массы их тела.
5. Сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная система мужчин и женщин в ТАВС.
6. Утомление и восстановительные процессы.
7. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
8. Принципы отбора. Основные пути отбора.
9. Медико-биологические предпосылки для основных этапов отбора
10. Медико-биологические критерии отбора: возраст, состояние здоровья; уровень развития центрально-нервного и мышечного факторов
11. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности; психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок; наличие цели (мотивации).
12. Специфические методы отбора в тяжелоатлетических видах спорта
13. Цели и задачи отбора на различных этапах подготовки
14. Средства и методы отбора
15. Критерии объёма тренировочной нагрузки
16. Объём и доля общей нагрузки в основных и дополнительных упражнениях
17. Критерии интенсивности тренировочной нагрузки
18. Взаимосвязь параметров объёма и интенсивности нагрузки
19. Параметры интенсивности нагрузки сильнейших атлетов экстра-класса.
20. Влияние гормональных систем на управление механизмом общей адаптации организма

21. Механизмы мобилизации энергетических ресурсов и функциональных возможностей организма.
22. Виды соревнований, их значение.
23. Задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки
24. Характеристика основных параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки
25. Применение соревновательных, специально-подготовительных, Общеразвивающих и нетрадиционных упражнений в тренировках
26. Применение тренажёрных устройств и физиотерапевтических средств.
27. Учёт, обработка и анализ тренировочных нагрузок по дневниковым записям
28. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации
29. Методология разработки модельных характеристик управленческой деятельности в ТАВС.
- 30.** Реклама высоких спортивных достижений с целью развития ТАВС.

**Вопросы к экзамену:**

1. Возрастные изменения параметров морфофункциональных особенностей в ТАВС.
2. Психологические особенности мужчин и женщин, занимающихся ТАВС.
3. Основные механизмы адаптации при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
4. Основные особенности восстановления после нагрузок в зависимости от половой принадлежности и массы тела.
5. Способы определения и сравнительный анализ параметров телосложения спортсменов ТАВС.
6. Функционирование основных систем организма у мужчин и женщин в ТАВС.
7. Особенности утомления и восстановительных процессов у мужчин и женщин в ТАВС.
8. Психолого-педагогические особенности тренировок и соревновательной деятельности в ТАВС.
9. Понятие о спортивной одарённости и его медико-биологическая составляющая в ТАВС.
10. Принципы и основные пути спортивного отбора в ТАВС.
11. Методические особенности выявления перспективных атлетов.
12. Специфические методы отбора в тяжелоатлетических видах спорта.
13. Критерии объёма тренировочной нагрузки в ТАВС.
14. Критерии интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС.
15. Особенности подготовки тяжелоатлетов в зависимости от массы тела.
16. Тенденции изменения параметров нагрузки с ростом уровня спортивного мастерства тяжелоатлетов.

17. Роль гормонов в адаптации организма к интенсивным физическим нагрузкам с отягощениями.
18. Влияние физических нагрузок на резистентность организма спортсменов экстра-класса в ТАВС.
19. Влияние возраста атлетов на адаптивные свойства организма.
20. Календарь соревнований – основополагающий документ, определяющий стратегию подготовки в ТАВС.
21. Задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки атлетов экстра-класса.
22. Применение традиционных и нетрадиционных средств и методов тренировки в ТАВС.
23. Применение тренажёрных устройств и физиотерапевтических средств в ТАВС.
24. Особенности применения методов развития различных физических качеств у атлетов экстра-класса.
25. Учёт индивидуальных особенностей при выборе методов тренировки в ТАВС.
26. Понятие об общих основах теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
28. Понятие и сущность моделирования управления спортивной тренировкой и соревновательной деятельностью.
29. Организационное обеспечение подготовки атлетов и специалистов в ТАВС.
30. Реклама высоких спортивных достижений с целью развития ТАВС.
31. Характеристика основных функций, выполняемых тренером при подготовке спортсменов ТАВС.
32. Пути совершенствования профессиональных качеств тренера.

33. Методика оценки качества знаний, умений и навыков тренера по выполнению им своих функций.
34. Характеристика стилей деятельности тренера (автократический, коллегиальный, попустительский, переходный).
35. Пути совершенствования стиля деятельности тренера в зависимости от оценки его другими специалистами и самооценки.
36. Понятия деловые (формальные) и личностные (неформальные) отношения в деятельности тренера.
37. Характеристика групп причин, вызывающих конфликты на тренировках и соревнованиях в ТАВС.
38. Способы предупреждения и устранения конфликтов в процессе тренировок и соревнований.
39. Критерии оценки индивидуальных свойств личности тренера.
40. Особенности работы тренера с различным контингентом спортсменов ТАВС.

**Примерные темы рефератов по всему курсу дисциплины** (Без учета тем рефератов по дополнительному заданию преподавателя для студента, пропустившего тему раздела по уважительной причине)

1. Место ТАВС в системе физического воспитания РФ. Значение силовой, том числе скоростно-силовой, подготовленности в деятельности человека.
2. Роль упражнений с отягощениями и их применение в различных видах спорта и деятельности (профессионально-прикладной аспект).
3. Эволюция правил соревнований по тяжёлой атлетике и техники подъёма штанги.
4. Организационная основа отечественной школы ТАВС. Система спортивных соревнований в ТАВС.
5. Возникновение и развитие избранного вида тяжелоатлетического спорта как вида спорта.
6. Развитие ТАВС в дореволюционной России.
7. Развитие ТАВС после Октябрьской социалистической революции 1917 г. (до начала Великой Отечественной войны).
8. Тяжёлая атлетика во время Великой Отечественной войны.



9. ТАВС в СССР
10. Актуальные вопросы развития ТАВС на современном этапе
11. Характеристика тяжелоатлетических клубов и обществ.
12. Сильнейшие тяжелоатлеты России и мира.
13. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.
14. Особенности прогнозирования развития деятельности в ТАВС.
15. Финансовое, материально-техническое, медико-биологическое, научно-методическое, информационное, кадровое, организационное обеспечение подготовки атлетов в ТАВС
16. Руководство соревновательной деятельностью в ТАВС
17. Руководство тренировочной деятельностью в ТАВС.

## **Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ**

### **Техника упражнений в тяжелоатлетических видах спорта**

- **Микроструктура упражнений, управление дыханием, управление упражнением.**
  - Определение количественных характеристик всех параметров техники, их ранжирование по значимости.
  - Определение модельных характеристик техники выполнения упражнений в разных видах тяжелоатлетического спорта сильнейших атлетов, а также промежуточные модели техники атлетов различных квалификаций.
  - Определение наиболее стабильных и наиболее изменяемых элементов техники, разработка тестов и критериев оценки состояния техники.
  - Изучение техники тяжелоатлетических упражнений на основе количественных характеристик, получаемых с помощью электронно-вычислительной техники, моделирование этих характеристик.

### **Функциональное состояние системы «атлет-снаряд»**

- Физиологический механизм упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
- Взаимодействие анализаторов при выполнении упражнений в тяжелоатлетических видах спорта, процессы регуляции поз на различных фазах упражнений.
- Биомеханический анализ позы и движений атлета в различных упражнениях.
- Изучение электроактивности мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.
- Изучение функционального состояния атлета.

- Уровень работоспособности атлетов и утомление; средства и методы восстановления в тренировочном процессе и др.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

- Изучение общих и специальных физических качеств.
- Методы объективного контроля за уровнем развития общих и специальных качеств, специальной силы и выносливости в различных упражнениях.
- Профилактика отрицательных воздействий тяжелоатлетической нагрузки спортсменов различного возраста и специализации и др.

### **Моральная и специальная психологическая подготовка**

- Экстремальные ситуации, риск, соперничество, самообладание, самозащита спортсмена.
- Изучение физиологических сдвигов в организме атлета в предстартовом состоянии.
- Изучение изменений техники выполнения тяжелоатлетических упражнений, возникающих под воздействием сбивающих факторов предстартового состояния.
- Изучение особенностей специальной психической подготовки.
- Средства и методы психической подготовки на каждом этапе учебно-тренировочного процесса; разработка методов регулирования психического состояния атлета, позволяющих создавать оптимальные условия для реализации наиболее совершенной техники в условиях соревнований.

### **Управление процессом спортивной подготовки атлетов**

- Изучение средств и методов тренировки атлетов.
- Объективизация тренировочной нагрузки, модельные единицы нагрузок, моделирование и программирование тренировочного процесса на

различных этапах подготовки атлетов и соотношению интенсивности объёмов тренировочной и соревновательной нагрузки.

- Изучение путей интенсификации тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта; использование технических средств в тренировке атлетов.
- Разработка программ тренирующих воздействий и обучающих программ.
- Определение уровня технической, физической, психической и тактической подготовленности.
- Разработка методов контроля за состоянием тренируемой системы.
- Планирование тренировочного процесса на всех уровнях и этапах.
- Прогнозирование спортивных результатов, отбор перспективных атлетов, отбор сильнейших атлетов к выступлению на ответственных соревнованиях, прогноз краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный и др.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»**

**а) Основная литература**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7
2. Громов, В.А. Основы тяжелоатлетических видов спорта: пособие для поступающих в РГУФКСиТ [Текст] / В.А.Громов. – М.: Физическая культура, 2011. – 42 с.
3. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).
4. Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
5. Стеценко, А. И. Пауэрлифтинг. Теория и методика избранного вида спорта. - Черкассы: ЧНУ Б. Хмельницкого, 2008. - 452 с.
6. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. - – ISBN 978-5-9718-0374-4.
7. Фалеев, А. В. Секреты силового тренинга. Как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера. - М.: изд-во АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. - 319 с.
8. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.
9. Шейко, Б. И. Теоретические основы техники выполнения соревновательного упражнения жим лёжа: Учебное пособие / Б. И. Шейко, Е. В. Охлюев. - Уфа: ред.-издат. центр Баш-ИФК, 2010. -190 с.: ил.
10. Эванс, Ник. Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С. Э. Борич. - Минск: Попурри, 2008. -192 с. :ил.

**б) Дополнительная литература**

1. Аксёнов, М. О. Кластерный анализ тренировочной нагрузки пауэрлифтеров / М. О. Аксёнов, А. В. Гаськов // Интеллектуальный потенциал вузов на развитие Дальневосточного региона России: Материалы VII Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных (25-26 мая 2005 г.). Кн. 4 / Институт сервиса, моды и дизайна. - Владивосток: изд-во ВГУ-ЭС, 2005. - С. 10-12.
2. Аксёнов, М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2006. - 200 с.
3. Аксёнов, М. О. Управление тренировочным процессом спортсменов старших разрядов в пауэрлифтинге на основе современных методов моделирования // Молодёжь Забайкалья: интеллект и здоровье: Материалы VII междунар. науч. конф. - Чита, 2003. - С. 48-51.
4. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с.
5. Беркут, А.Г. Методика подготовки тяжелоатлетов 11-14 лет на основе использования изокинетических режимов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Беркут: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2004. – 23 с.
6. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992. -112 с.
7. Вельский, И. В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 1. - С. 33-35.
8. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
10. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.
11. Дворкин, А. С. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 382 с.
12. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Изво Урал. ун-та, 1989. – 200 с. . – ISBN 5-7525-0058-3. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396

с. – ISBN 5-9718-0078-7.

13. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. – ISBN 5-85009-896-8.

14. Делавье, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Пер. с фр. О.Е.Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.: ил.

15. Довгич, А.А. Формирование структуры подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации в процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А.Довгич: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Министерство Украины по делам молодёжи и спорта. – Киев, 2005. – 21 с.

16. Каленикова, Н.Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Г.Каленикова: Смоленский государственный институт физической культуры. – Лаборатория оперативной полиграфии БГТУ, 2004. – 18 с.

17. Кулешова, Н.А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А.Кулешова: ВНИИФК. – М., 2007. – 18 с.

18. Лукьянов, Б. Г. Кинематические характеристики модели техники жима лёжа / Б. Г. Лукьянов, Б. И. Шейко, Г. А. Смоляков, И. С. Фролов. - Российская научная конференция «Инновационные подходы в организации и содержании образовательного процесса в спортивной и оздоровительной деятельности». - УГАТУ, 2008. - С. 133-135.

19. Лукьянов, Б. Г. Структурная модель техники жима лёжа / Б. Г. Лукьянов, Б. И. Шейко, А. Б. Лукьянов. Российская научная конференция «Инновационные подходы в организации и содержании образовательного процесса в спортивной и оздоровительной деятельности». - УГАТУ, 2008. - С. 141-146.

20. Медведев, А.С. Объём тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших женщин-тяжелоатлеток мира и России в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГАФК / А.С.Медведев, Я.В.Буджак, В.Ф.Скотников. – М.: РИО РГАФК, 1999. – 78 с.

21. Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).

22. Медведев, Д.Н. Спортивно-оздоровительные технологии профилактики

травматизма и в посттравматический период в тяжёлой атлетике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Н.Медведев: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2010. – 24 с.

23. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

24. Муравьёв, В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. - М.: Светлана П, 1998. - 32 с.

25. Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинг) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук; Сибирский ГУФК. - Омск, 2003. - 44 с.

26. Назаренко, Ю. Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё; Сибирский ГУФК. - Омск, 2001. - 27 с.

27. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).

28. Осинцев, С.А. Оптимизация тренировки на начальном этапе подготовки юных спортсменов в бодибилдинге: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А.Осинцев: ГОУ ВПО Челябинский государственный педагогический университет. – Челябинск, типография ЧГПУ, 2006. – 23 с.

29. Остапенко, Л. А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2002. - 25 с.

30. Перл, Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М.Баженов; Худ. обр. М.В.Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.: ил. – ISBN 985-438-929-4.

31. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 112 с. – (Б-ка студента). – ISBN 5-305-00005-X.

32. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - К.: изд-во «Олимпийская литература», 2004. - 808 с.

33. Полетаев, П.А. Моделирование кинематических характеристик соревновательного упражнения «рывок» у тяжелоатлетов высокой квалификации [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.А.Полетаев: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 2006. – 22 с.

34. Румянцева, Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации / Э.Р.Румянцева, П.С. Горулёв. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2006. – 112 с.



культуры», 2005. – 260 с., ил. - ISBN 5-93512-029-1

35. Самсонова, А. В. Гипертрофия скелетных мышц человека: Монография. / А. В. Самсонова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб: [б. и.], 2011. - 203 с.: ил.

36. Смирнов, В.Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера: методическая разработка для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра / В.Е.Смирнов, А.С.Медведев. – М., РИО РГАФК, 1997. – 60 с.

37. Солоненко, О.А. Особенности распределения тренировочной нагрузки у женщин-тяжелоатлеток высшей квалификации в годичном цикле: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А.Солоненко: Педагогический институт физической культуры Московского городского педагогического университета. – М., 2004. – 21 с.

38. Скотников, В.Ф. Тяжёлая атлетика [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с. – ISBN 5-9718-0005-1.

39. Сухоцкий, И. В. Пауэрлифтинг. Методика тренировки высококвалифицированных спортсменов. - М.: МИИТ, 2000. - 38 с.

40. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

41. Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.

42. Тушер, Ю.Л. Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16-17 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Л.Тушер: Педагогический институт физической культуры Московского государственного педагогического университета. – М., «Принт Центр», 2006. – 24 с.

43. Фалеев, А. В. Анти - МакРоберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2006. - 285 с. (Планета Спорт).

44. Фильгина, Е.С. Система силовой подготовки женщин в атлетизме и тяжёлой атлетике: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Е.С.Фильгина: Белорусский государственный университет физической культуры. Минск, 2009. – 46 с.

45. Хабаров, А.А. Возрастные особенности базовой физической подготовки молодых тяжелоатлетов / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 108 с. –

ISBN 5-93491-003-5.

46. Хабаров, А.А. Моделирование базовой силовой подготовки подростков / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 43 с. – ISBN 5-93491-002-7.

47. Хабаров, А.А. Научно-методические основы организации силовой подготовки подростков / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 28 с. – ISBN 5-93491-001-9.

48. Хэтфилд, Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Новый Орлеан, 1983. Репринтное переводное издание Ассоциации федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока. - Красноярск, 1992. - 288 с.

49. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга. - М.: изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 824 с.: ил.

50. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники жима лёжа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 219-221.

51. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники приседания со штангой на плечах // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 221-224.

52. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники тяги // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 224-228.

53. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

54. Шейко, Б. И. Специальные упражнения в пауэрлифтинге (Методическое пособие) / Б. И. Шейко, П. С. Горулёв. - Уфа, 2004. - 112 с.

55. Шейко, Б. И. Терминология упражнений, применяемых в пауэрлифтинге // Мир силы. - 2001. - № 4. - С. 20-27.

56. Шубин, К.М. Функциональное состояние отдельных систем организма у юных тяжелоатлетов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.М.Шубин: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2004. – 21 с.

57. Якубенко, Я.Э. Сравнительный анализ объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела: Автореф. дис. ...

канд. пед. наук / Я.Э.Якубенко: РГУФКСиТ. – М., Принт Центр, 2006. – 24 с.

58. Ян, Бин Шэн (КНР). Критерии и параметры тренировочной нагрузки женщин тяжелоатлетов КНР в подготовительном и соревновательном этапах [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ян Бин Шэн (КНР): РГАФК. – М., Типография МЭИ, 1995. – 22

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Обучающие программы:

– 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)

- справочно-информационные сайты по тяжелоатлетическим видам спорта, сайты федераций (по запросу).

- образовательные контенты: медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Универсиад, Кубков мира, чемпионатов мира и Олимпийских игр);

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»:

– 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.

– электронный учебник: Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н.Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. –М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM;

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Спортивный зал и восстановительный центр кафедры ТиМ ТАВС имени А.С.Медведева и соответствующее оборудование: штанги, гири, гантели, металлические палки, тренажёрные устройства, тренировочные и соревновательные помосты, стойки для приседаний, стойки для жима лёжа, гимнастические снаряды и др.
4. Научная аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Компьютерное тестирование* (тестирование) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: Классификация, систематика и терминология в ТАВС	7 неделя	5
3	Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-глоссариев по ТАВС) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»	9 неделя	10
4	Реферат по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: ТАВС в системе физического воспитания РФ История развития ТАВС	4-8 неделя	15
5	Опрос (требования к местам проведения занятий и соревнований) по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Техника безопасности в ТАВС	8 неделя	5
6	Контрольная работа (комплексы упражнений для профилактики травм у тяжелоатлетов) по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»:	10-12 неделя	5

	Техника безопасности в ТАВС		
7	Собеседование по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	6 неделя	5
8	Опрос по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Введение в специализацию	4 неделя	5
9	Коллоквиум по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	5 неделя	5
10	Контрольная работа по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	13 неделя	5
11	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	14 неделя	15
12	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
13	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС» Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений Техника выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге Техника упражнений в гиревом спорте Техника упражнений в бодибилдинге	19 неделя	5
2	Контрольная работа (анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	23 неделя	15
3	Опрос по темам раздела «Введение в НИР и УИРС» Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	40 неделя	5
4	Доклад, сообщение по теме раздела	41-42 неделя	15



	«Введение в НИР и УИРС»: Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС		
5	Деловая игра (демонстрация техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	18-24 неделя	15
6	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	34 неделя	15
7	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
8	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### 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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Опросы по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС» Методы развития силы мышц в ТАВС Методы развития быстроты в ТАВС Методы развития гибкости в ТАВС Методы развития координационных способностей в ТАВС Методы развития выносливости в ТАВС Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	5-9 неделя	5
3	Деловая игра (практика в проведении занятий) по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»: Методы развития силы мышц в ТАВС Методы развития быстроты в ТАВС Методы развития гибкости в ТАВС Методы развития координационных способностей в ТАВС	7-11 неделя	15

	Методы развития выносливости в ТАВС		
4	Коллоквиум по темам раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование» Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	12-15 неделя	5
5	Расчетно-графические (анализ антропометрических и биомеханических показателей) и контрольные работы (подготовка план-конспектов занятий (тренировочных программ) и их защита (практика в проведении занятий) с преимущественной направленностью на развитие определенного физического качества) по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»	7-10 недели	10
6	Контрольная работа (составление программ для обучения различным упражнениям в ТАВС (программ двигательных действий); анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по теме раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование»	12-15 неделя	5
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	14 неделя	15
8	Деловая игра (практика в проведении занятий) по теме раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование» Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	13-16 неделя	15
9	Доклад, сообщение по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»	11 неделя	5
10	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
11	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	<p>Опросы по темам раздела «Методика планирования»</p> <p>Структура управления тренировочным процессом</p> <p>Планирование объёма тренировочной нагрузки в ТАВС</p> <p>Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС</p> <p>Вариативность спортивной тренировки в ТАВС</p> <p>Перспективное планирование</p> <p>Текущее и оперативное планирование в ТАВС</p> <p>Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС</p> <p>Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций</p> <p>Особенности планирования спортивной работы в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования</p>	25-30 неделя	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>

3	Контрольная работа (подготовка план-конспектов занятий, комплексов упражнений, практика в проведении занятий) по темам раздела «Методика планирования»	22-35 неделя	5
4	Рабочая тетрадь (обработка дневников тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования) по темам раздела «Методика планирования»	25-40 неделя	5
5	Деловая игра (практика в проведении занятий) по темам раздела «Методика планирования»	25-40 неделя	15
	Творческое задание по темам раздела «Методика планирования» 1. Составление циклов подготовки с учётом принципов вариативности: объёма, интенсивности, средств тренировки и восстановления и других критериев и параметров тренировочной нагрузки. 2. Построение графиков динамики изменения параметров нагрузки с целью их визуальной оценки	41-43 неделя	15
	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	34 неделя	15
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

#### 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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Опрос по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Система отбора в ТАВС Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	5-7 неделя	5
3	Опрос по теме раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Общие основы теории управления Прогнозирование спортивных результатов Моделирование спортивной деятельности	9-11 неделя	5
4	Контрольная работа (подготовка документации для организации и проведения соревнований, работа с электронными базами данных, финансовая документация) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	8 неделя	5
5	Доклад, сообщение по темам раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Методы и методики исследования в ТАВС Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы,	14 неделя	10



	обоснование, методика написания		
6	Контрольная работа (составление и анализ план-конспектов занятий на цикл подготовки, использование технических средств в тренировочном процессе спортсменов) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования	9-15 неделя	5
7	Творческое задание, деловая игра по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Система отбора в ТАВС Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	10-15 неделя	15
8	Деловая игра (практика в проведении занятий с использованием технических средств) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	10-15 неделя	15
9	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	14 неделя	15
10	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
11	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Доклад, сообщение по темам раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Прогнозирование спортивных результатов Моделирование спортивной деятельности	21-22 неделя	5
3	Деловая игра по темам раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Методы и методики исследования в ТАВС Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания <i>Защита КР оценивается отдельно</i>	38-42 неделя	15
4	Творческое задание (моделирование технической подготовки – разработка и анализ), деловая игра (практика в проведении тестирования) по темам раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Моделирование спортивной деятельности	27 неделя	15
5	Творческое задание (составление		15

	программ тренировочных занятий на различные циклы подготовки), деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС» Особенности силовой подготовки спортсменок Проблема отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС	29-42 неделя	
6	Расчетно-графические работы, Контрольные работы (подготовка план-конспектов занятий, комплексов упражнений) по темам раздела «Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС» Особенности силовой подготовки спортсменок Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС Медико-биологические основы тренировок спортсменок ТАВС	30 - 35 неделя	5
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	34-35 неделя	15
8	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
9	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

**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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Собеседование по теме раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	4 неделя	5
3	Коллоквиум по темам раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС Медико-биологические основы отбора в ТАВС	5-6 неделя	5
		8-9 неделя	5
5	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	14 неделя	15
	Творческое задание (составление программ тренировочных занятий на различные циклы подготовки), деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса» Современные представления о критериях и параметрах объема и интенсивности	10-16 неделя	15

	нагрузки в ТАВС Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма Цели, задачи и содержание спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования		
	Деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Медико-биологические основы отбора в ТАВС	12-15 неделя	15
	Доклад, сообщение по теме раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Завершение написания и оформления выпускных квалификационных работ	16 неделя	15
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся  
зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Опрос по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Функции тренера	29 неделя	5
3	Коллоквиум по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Функции тренера Педагогические способности и стили деятельности тренера по ТАВС Деловые и личностные взаимоотношения тренера Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	30 неделя	5
		32 неделя	5
		33 неделя	5
		35 неделя	5
4	Реферат по темам раздела «Менеджмент в ТАВС»: Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Обеспечение системы подготовки в ТАВС	28 неделя	15
	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	34 неделя	15
5	Ролевая игра по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Педагогические способности и стили деятельности тренера по ТАВС Деловые и личностные взаимоотношения тренера Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	30-33 неделя	15
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

**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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: Классификация, систематика и терминология в ТАВС	5
3	Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»	10
4	Реферат по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: ТАВС в системе физического воспитания РФ История развития ТАВС	15
5	Опрос (требования к местам проведения занятий и соревнований) по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Техника безопасности в ТАВС	5
6	Контрольная работа (комплексы упражнений для профилактики травм у тяжелоатлетов) по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Техника безопасности в ТАВС	5
7	Собеседование по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	5

8	Опрос по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Введение в специализацию	5
9	Коллоквиум по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	5
10	Контрольная работа по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	5
11	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
12	Зачет (рубежный контроль)	15
13	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС» Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений Техника выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике	5 5
3	Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»	15
4	Контрольная работа (анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС» Тяжелая атлетика	15
5	Деловая игра (демонстрация техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	15
6	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
7	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
9	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### **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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	
	Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге	5
	Техника выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте	5
	Техника выполнения соревновательных упражнений в бодибилдинге	5
5	Контрольная работа (анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС» 2 из 3 видов на выбор (пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг)	15+15
6	Деловая игра (демонстрация техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	15
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
8	Сдача зачета (рубежный контроль)	15
9	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контрольная работа (анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	15
3	Опрос по темам раздела «Введение в НИР и УИРС» Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	5
4	Доклад, сообщение по теме раздела «Введение в НИР и УИРС»: Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	15
5	Деловая игра (демонстрация техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	15
6	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
7	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
8	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

**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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Опросы по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС» Методы развития силы мышц в ТАВС Методы развития быстроты в ТАВС Методы развития гибкости в ТАВС Методы развития координационных способностей в ТАВС Методы развития выносливости в ТАВС Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	5
3	Деловая игра (практика в проведении занятий) по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»: Методы развития силы мышц в ТАВС Методы развития быстроты в ТАВС Методы развития гибкости в ТАВС Методы развития координационных способностей в ТАВС Методы развития выносливости в ТАВС	15

4	Коллоквиум по темам раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование» Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	5
5	Расчетно-графические (анализ антропометрических и биомеханических показателей) и контрольные работы (подготовка план-конспектов занятий (тренировочных программ) и их защита (практика в проведении занятий) с преимущественной направленностью на развитие определенного физического качества) по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»	10
6	Контрольная работа (составление программ для обучения различным упражнениям в ТАВС (программ двигательных действий); анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по теме раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование»	5
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
8	Деловая игра (практика в проведении занятий) по теме раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование» Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	15
9	Доклад, сообщение по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»	5
10	Зачет (рубежный контроль)	15
11	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### 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



5	Деловая игра (практика в проведении занятий) по темам раздела «Методика планирования»	15
	Творческое задание по темам раздела «Методика планирования» 1. Составление циклов подготовки с учётом принципов вариативности: объёма, интенсивности, средств тренировки и восстановления и других критериев и параметров тренировочной нагрузки. 2. Построение графиков динамики изменения параметров нагрузки с целью их визуальной оценки	15
	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### 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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Опрос по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Система отбора в ТАВС Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	5
3	Опрос по теме раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Общие основы теории управления Прогнозирование спортивных результатов Моделирование спортивной деятельности	5
4	Контрольная работа (подготовка документации для организации и проведения соревнований, работа с электронными базами данных, финансовая документация) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	5
5	Доклад, сообщение по темам раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Методы и методики исследования в ТАВС Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания	10
6	Контрольная работа (составление и анализ план-конспектов занятий на цикл подготовки, использование технических средств в тренировочном процессе спортсменов) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Планирование спортивной тренировки	5



	Контроль и учёт спортивного совершенствования	
7	Творческое задание, деловая игра по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Система отбора в ТАВС Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	15
8	Деловая игра (практика в проведении занятий с использованием технических средств) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	15
9	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
10	Сдача зачета (рубежный контроль)	15
11	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Доклад, сообщение по темам раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Прогнозирование спортивных результатов Моделирование спортивной деятельности	5
3	Деловая игра по темам раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Методы и методики исследования в ТАВС Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания <i>Защита КР оценивается отдельно</i>	15
4	Творческое задание (моделирование технической подготовки – разработка и анализ), деловая игра (практика в проведении тестирования) по темам раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Моделирование спортивной деятельности	15
5	Творческое задание (составление программ тренировочных занятий на различные циклы подготовки), деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС» Особенности силовой подготовки спортсменов Проблема отбора и возрастных особенностей при	15

	подготовке женщин в ТАВС	
6	Расчетно-графические работы, Контрольные работы (подготовка план-конспектов занятий, комплексов упражнений) по темам раздела «Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС» Особенности силовой подготовки спортсменок Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС Медико-биологические основы тренировок спортсменок ТАВС	5
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
8	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
9	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### 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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 9 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Собеседование по теме раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	5
3	Коллоквиум по темам раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС Медико-биологические основы отбора в ТАВС	5  5
5	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
	Творческое задание (составление программ тренировочных занятий на различные циклы подготовки), деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса» Современные представления о критериях и параметрах объёма и интенсивности нагрузки в ТАВС Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма Цели, задачи и содержание спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования	15

	Деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Медико-биологические основы отбора в ТАВС	15
	Доклад, сообщение по теме раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Завершение написания и оформления выпускных квалификационных работ	15
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	15
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 10 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Опрос по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Функции тренера	5
3	Коллоквиум по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Функции тренера Педагогические способности и стили деятельности тренера по ТАВС Деловые и личностные взаимоотношения тренера Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	5 5 5 5
4	Реферат по темам раздела «Менеджмент в ТАВС»: Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Обеспечение системы подготовки в ТАВС	15
	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	15
5	Ролевая игра по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Педагогические способности и стили деятельности тренера по ТАВС Деловые и личностные взаимоотношения тренера Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	15
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Российский государственный университет физической культуры,**  
**спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методика тяжелоатлетических видов спорта**  
**им.А.С.Медведева**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта**  
**(тяжелоатлетические виды спорта)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **Физическая культура**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины составляет**

- по очной форме обучения 40 зачетных единиц;
- по заочной форме обучения 47 зачетных единиц.

**2. Семестры освоения дисциплины:**

- по очной форме обучения: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- по заочной форме обучения: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

**3. Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»** 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.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий

рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### 5. Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения

№ раздела	Разделы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс 1 семестр	Всего: 144 час (4 зачетных единиц)	1	10	64	70		Зачет	
1	Раздел 1. Общие основы теории ТАВС	1	8	26	36			
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	1	2	38	-			
I курс 2 семестр	Всего: 270 часов (7,5 зачетных единиц)	2	26	80	155	9	Экзамен	
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	2	22	76	126			
3	Раздел 3. Научно- исследовательская работа и УИРС	2	4	4	29			
	Подготовка в экзамену	2				9		
Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)			36	144	225	9	Зачет, Экзамен	
II курс 3 семестр	Всего: 171 часов (4,75 зачетных единиц)	3	18	72	81		Зачет	

4	Раздел 4. Физические и психические качества в ТАВС	3	10	46	60		
5	Раздел 5. Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование	3	8	26	21		
II курс 4 семестр	Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)	4	14	72	76	9	
6	Раздел 6. Методика планирования	4	14	72	76		Экзамен
	Подготовка к экзамену	4	-	-	-	9	
Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)			32	144	157	9	Зачет, Экзамен
III курс 5 семестр	Всего:162 часа (4,5 зачетных единиц)	5	18	72	72		
7	Раздел 7. Теория и методика тренировки в ТАВС	5	4	34	38		Зачет
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	5	12	24	12		
8	Раздел 9. Система управления тренировкой в ТАВС	5	2	14	22		
III курс 6 семестр	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	6	18	72	81	9	
8	Раздел 8. Система управления тренировкой в ТАВС	6	4	40	45		Экзамен, КР
9	Раздел 9. Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС	6	14	32	36		
	Подготовка к экзамену	6				9	
Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)			36	144	153	9	Зачет, Экзамен, КР
IV курс 7 семестр	Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)	7	18	72	72		
10	Раздел 10. Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС	7	8	14	24		Зачет
11	Раздел 11. Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса	7	10	42	38		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	7	-	16	10		
IV курс 8 семестр	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	8	18	72	81	9	
12	Раздел 12. Менеджмент в ТАВС	8	8	28	32		Экзамен
13	Раздел 13. Спортивно-педагогическое мастерство	8	10	44	49		

	тренера						
	Подготовка к экзамену	8				9	
Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)			36	144	153	9	Зачет, Экзамен
Всего за четыре курса: 1440 часов			140	576	688	36	Зачет (4), Экзамен (4), КР

### заочная форма обучения

№ раздела	Разделы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс 1 семестр (в т.ч. установ сессия)	Всего:197 час (5 зачетных единиц)	1	2	12	183		Зачет	
1	Раздел 1. Общие основы теории ТАВС	1	1,3	6	115			
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	1	0,7	6	68			
I курс 2 семестр	Всего:127 часов (4 зачетные единицы)	2	4	14	100	9	Экзамен	
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	2	4	14	100			
	Подготовка в экзамену	2				9		
Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)			6	26	283	9	Зачет, Экзамен	
II курс 3 семестр	Всего:170 часов (5 зачетных единиц)	3	4	16	150		Зачет	
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	3	4	16	150			
II курс 4 семестр	Всего:190 час (5 зачетных единиц)	4	2	16	163	9	Экзамен	
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	4	1	12	110			
3	Раздел 3. Научно- исследовательская работа и УИРС	4	1	2	53			

	Подготовка к экзамену	4	-	-	-	9	
Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			6	32	313	9	Зачет, Экзамен
III курс 5 семестр	Всего:161 час (4 зачетные единицы)	5	2	16	143		Зачет
4	Раздел 4. Физические и психические качества в ТАВС	5	0,7	9	94		
5	Раздел 5. Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование	5	1,3	7	49		
III курс 6 семестр	Всего:180 часов (4 зачетных единиц)	6	4	14	100	9	Экзамен
6	Раздел 6. Методика планирования	6	4	14	100		
	Подготовка к экзамену	6	-	-	-	9	
Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)			4	30	243	9	Зачет, Экзамен
IV курс 7 семестр	Всего:171 час (5 зачетных единиц)	7	2	14	155		Зачет
7	Раздел 7. Теория и методика тренировки в ТАВС	7	0,7	6	76		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	7	0,7	4	26		
8	Раздел 9. Система управления тренировкой в ТАВС	7	0,6	4	53		
IV курс 8 семестр	Всего:189 часов (5 зачетных единиц)	8	4	16	160	9	Экзамен, КР
8	Раздел 8. Система управления тренировкой в ТАВС	8	2	8	56		
9	Раздел 9. Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС	8	2	8	104		
	Подготовка к экзамену	8				9	
Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			6	30	315	9	Зачет, Экзамен, КР
V курс 9 семестр	Всего:168 часов (5 зачетных единиц)	9	4	14	150		Зачет
10	Раздел 10. Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС	9	1	4	54		
11	Раздел 11. Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса	9	3	10	96		
IV курс 10 семестр	Всего:192 часов (5 зачетных единиц)	10	4	24	155	9	Экзамен
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и	9	-	6	36		

	УИРС						
12	Раздел 12. Менеджмент в ТАВС	10	2	8	54		
13	Раздел 13. Спортивно-педагогическое мастерство тренера	10	2	10	65		
	Подготовка к экзамену	10				9	
Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			6	30	315	9	Зачет, Экзамен
Всего за пять курсов: 1692 часа			28	160	1459	45	Зачет (5), Экзамен (5), КР

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, каратэдо, восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Орлов Юрий Леонидович, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ТИМ фехтования,  
каратэдо, восточных боевых искусств

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» является успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по каратэдо – для работы в спортивных школах (СШ) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» 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 каратэдо.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

**3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
<b>ОПК-3</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения базовой технике в каратэдо;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся каратэдо в группах предварительной и начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся в группах предварительной и начальной подготовки и требований образовательных стандартов по каратэдо.</li> </ul>	4
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения <i>КАТА</i> в каратэдо;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	5

	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теорию и методику обучения каратэдо;</li> <li>– принципы и методы обучения <i>КУМИТЭ</i> в каратэдо;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
<b>ОПК-6</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами каратэдо;</li> <li>– принципы построения занятий по каратэдо оздоровительной направленности</li> </ul>	4
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в каратэдо;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях каратэдо.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать восстановительные средства, используемые после стандартных и повышенных тренировочных нагрузок в каратэдо;</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе каратэистов</li> </ul>	
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по каратэдо;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам соревновательной деятельности в каратэдо;</li> <li>– основные требования к одежде и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	6
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по каратэдо;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> </ul>	8

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>	
<b>ОПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в каратэдо;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	<b>8</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	<b>8</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>	
<b>ПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки в каратэдо;</li> <li>– медико-биологических и психологических основы и технологию тренировки в каратэдо;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	<b>2</b>

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по каратэдо знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в каратэдо с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в каратэдо;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	7
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическую характеристику двигательной деятельности в каратэдо</li> </ul>	4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям каратэдо</li> </ul>	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям каратэдо</li> </ul>	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям каратэдо</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 каратэдо;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	5

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами соревновательной деятельности в каратэдо;</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 каратэдо.</li> </ul>	
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы программирования процесса обучения в каратэдо</li> </ul>	<b>4</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по видам соревновательной деятельности в каратэдо</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять планы тренировочных занятий, микро- и мезоциклов тренировок в соответствии с определённым периодом подготовки каратэистов на этапах предварительной и начальной подготовок в каратэдо.</li> </ul>	<b>5</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять планы тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов тренировок по видам соревновательной деятельности в соответствии с определённым периодом подготовки каратэистов на этапе спортивной специализации в каратэдо.</li> </ul>	<b>7</b>
<b>ПК-13</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в каратэдо;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>	<b>7</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для каратэдо технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	

<b>ПК-14</b>	<b>Знать:</b> – основы теории и методики спортивной тренировки в каратэдо; – средства и методы физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки в каратэдо.	<b>5</b>
	<b>Уметь:</b> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида соревновательной деятельности в каратэдо демонстрировать технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в <i>КАТА</i> .	
<b>ПК-15</b>	<b>Знать:</b> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	<b>7</b>
	<b>Уметь:</b> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	
<b>ПК-26</b>	<b>Знать:</b> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	<b>6</b>
	<b>Уметь:</b> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги	
	<b>Владеть:</b> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем	
	<b>Знать:</b> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	
	<b>Уметь:</b> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования	
<b>Владеть:</b> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки	<b>4</b>	



<b>ПК-28</b>	<b>Знать:</b> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	<b>6</b>
	<b>Уметь:</b> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в каратэдо с использованием апробированных методик	<b>8</b>
	<b>Владеть:</b> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в каратэдо	
<b>ПК-30</b>	<b>Знать:</b> – методологии исследовательской деятельности в каратэдо	<b>6</b>
	<b>Уметь:</b> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	<b>8</b>
	<b>Владеть:</b> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц или 1440 академических часов, из них: аудиторных занятий – 716 часов, самостоятельная работа студентов – 688 часов, экзамены – 36 часов. Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей: 3 дня подготовки – 27 часов и 1 день на экзамен – 9 часов.

Условные обозначения: **Практика** – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); **СРС** – самостоятельная работа студентов (в числителе – количество часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя); **ЗЕТ** – зачётные единицы трудоёмкости.

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»	Семестр	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	<b>Пропедевтика</b> Введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»		0,06	2	2	-	-		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		0,5	18	8	-	10		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1,33	48	-	24	24		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,61	22	-	10	12		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1,5	54	-	30	24		
<b>I курс</b>		<b>2</b>	<b>7,5</b>	<b>270</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
1	История каратэдо		1,1	40	18	-	22		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		0,7	26	8	-	18		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		2,05	74	-	36	38		

4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,6	20	-	8	12		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		2,05	74	-	36	38		
Итоговый контроль (экзамен)			1	36	-	-	27	9	
<b>Всего за I курс</b>			<b>11,5</b>	<b>414</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>		<b>3</b>	<b>4,75</b>	<b>171</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,08	3	2	-	1		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		0,61	22	8	4	10		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1,22	44	-	24	20		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,44	16	-	6	10		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1,22	44	-	24	20		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		1,18	42	8	14	20		
<b>II курс</b>		<b>4</b>	<b>4,75</b>	<b>171</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,83	30	-	20	10		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	4	4		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,83	30	-	20	10		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		0,72	26	6	10	10		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		0,47	17	6	6	5		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		0,68	24	2	12	10		

Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
<b>Всего за II курс</b>			<b>9,5</b>	<b>342</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>		<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,06	2	1	-	1		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	20	16		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,27	10	-	4	6		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,94	34	-	18	16		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		0,56	20	7	8	5		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		1	36	10	10	16		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		0,67	24	-	12	12		
<b>III курс</b>		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,72	26	-	16	10		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	4	4		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,72	26	-	16	10		
9	Управление системой подготовки каратэиста		0,78	28	10	10	8		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		0,78	28	2	16	10		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		0,78	28	6	10	12		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
<b>Всего за III курс</b>			<b>9,5</b>	<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

<b>IV курс</b>		<b>7</b>	<b>4,5</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,06	2	1	-	1		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	20	16		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,27	10	-	4	6		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,94	34	-	18	16		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		0,7	25	12	8	5		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		0,86	31	5	10	16		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		0,67	24	-	12	12		
<b>IV курс</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,72	26	-	16	10		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	4	4		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,72	26	-	16	10		
9	Управление системой подготовки каратэиста		0,78	28	10	10	8		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		0,78	28	2	16	10		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		0,78	28	6	10	12		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
<b>Всего за IV курс</b>			<b>9,5</b>	<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс обучения:</b>			<b>40</b>	<b>1440</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»)**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

*5.2.1.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.

5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.

6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.

7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.

10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.

11. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.

12. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.

13. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.

14. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.

15. Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.

16. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца.

17. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.

18. Классификация и терминология базовой техники каратэдо.

19. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ.

20. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

21. Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.

22. Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.

23. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

24. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.

25. Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.

*5.2.1.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СЁДАН;

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** РЭН СЮХО-НО КАТА № 1;

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы.

**5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения.**

*5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.

5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.

6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.

7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.

10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.

11. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.

12. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо.

13. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо.

14. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве.

15. Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия.

16. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.

17. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии.

18. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире.

19. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (ЕКФ) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо.

20. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России.

21. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.

22. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.

23. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и само страховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

24. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и само страховки.

25. Методы оказания первой до врачебной помощи.



26. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.

27. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо.

28. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.

29. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.

30. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.

31. Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.

32. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.

33. Классификация и терминология базовой техники каратэдо.

34. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

35. Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.

36. Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.

37. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

38. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.

39. Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.

40. Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

41. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо.

Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

42. Методы дыхания в каратэдо. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо.

43. Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо.

44. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

45. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.

*5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА НИДАН;

КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА САНДАН.

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** РЭН СЮХО-НО КАТА № 2

РЭН СЮХО-НО КАТА № 3

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 8 зачетных форм.

**5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

*5.2.3.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.

2. Кинематические характеристики приемов каратэдо: траектория, скорость и ускорение.

3. Динамические характеристики приемов каратэдо: ударная масса, сила удара, импульс силы,

4. Динамические характеристики приемов каратэдо: количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.

5. 2-й и 3-й законы Ньютона.

6. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способом «хлыст», ВА ХО – способом «петля», ДАН ХО – способом «пружина».

7. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры,

8. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в каратэдо – ХИКИ ХО.

9. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.

10. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы – КИМЭ.

11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.

12. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы,

13. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.

14. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо.

15. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо.

16. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

17. Характеристика гибкости. Виды гибкости.

18. Задачи развития гибкости

19. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо.

20. Характеристика быстроты. Виды быстроты.

21. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста.

22. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо.

23. Характеристика силовых способностей. Виды силы.

24. Основные направления развития силовых способностей каратэиста.

25. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо.

*5.2.3.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ЁНДАН;

ПИНАН НИДАН-НО КАТА.

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** САЮ НАНАМЭ САНРЭН ДЗУКИ № 1;

САЮ НАНАМЭ САНРЭН ДЗУКИ № 2;

РЭН СЮХО-НО КАТА № 4;

РЭН СЮХО-НО КАТА № 5.

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;

ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;

ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 1;

ПИНАН НИДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

**5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

*5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.

2. Кинематические характеристики приемов каратэдо: траектория, скорость и ускорение.

3. Динамические характеристики приемов каратэдо: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.

4. 2-й и 3-й законы Ньютона.

5. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способом «хлыст», ВА ХО – способом «петля», ДАН ХО – способом «пружина».

6. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции, способы их использования и нейтрализации: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры, сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия – ХИКИТЭ.

7. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.

8. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы – КИМЭ.

9. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.

10. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.

11. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо.

12. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо.

13. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

14. Характеристика гибкости. Виды гибкости.

15. Задачи развития гибкости

16. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо.

17. Характеристика быстроты. Виды быстроты.

18. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста.

19. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо.

20. Характеристика силовых способностей. Виды силы.

21. Основные направления развития силовых способностей каратэиста.

22. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо.

23. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости.

24. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости.

25. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в каратэдо.

26. Характеристика выносливости. Виды выносливости.

27. Основные направления развития выносливости каратэиста.

28. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в каратэдо.

29. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в каратэдо.
30. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их возраста, пола и квалификации.
31. Методика применения средств физической подготовки.
32. Основы методики обучения каратэдо.
33. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке каратэистов.
34. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке каратэистов.
35. Характеристика практических методов, используемых в подготовке каратэистов.
36. Последовательность освоения приемов (действий).
37. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием).
38. Характеристика последовательности разучивания приема (действия).
39. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия).
40. Характеристика двигательных навыков каратэиста.
41. Обосновать необходимость многочисленности двигательных навыков для каратэиста.
42. Обосновать необходимость быстроты и точности движений для каратэиста.
43. Обосновать необходимость стабильности и вариативности движений для каратэиста.
44. Обосновать необходимость большого объема специальных качеств для каратэиста.
45. Обосновать необходимость большого объема тактических способностей для каратэиста.

*5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** *КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ГОДАН;*

*ПИНАН САНДАН-НО КАТА.*

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** *СОНОБА ГОРЭН УРАКЭН УТИ-НО КАТА;*  
*СОНОБА ГОРЭН КЭНЦУЙ УТИ-НО КАТА;*  
*РЭН СЮХО-НО КАТА № 6;*  
*РЭН СЮХО-НО КАТА № 7.*

**КУМИТЭ:** *ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;*  
*ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;*  
*ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 2;*  
*ПИНАН САНДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.*

### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:**

*5.2.5.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. На что направлена техническая подготовка в традиционном каратэдо?
2. Характеристика боевых позиций в традиционном каратэдо, задач, средств и методов их совершенствования.
3. Характеристика видов перемещений в традиционном каратэдо.
4. Характеристика техники перемещений в традиционном каратэдо и педагогических задач ее совершенствования.
5. Характеристика видов приемов и техники ударов руками в традиционном каратэдо.
6. Характеристика видов приемов и техники ударов ногами в традиционном каратэдо.
7. Характеристика видов и техники бросков, приемов выведения из равновесия и удержания в традиционном каратэдо.
8. Характеристика видов приемов и техники болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном каратэдо.
9. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками в традиционном каратэдо.
10. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками ногами в традиционном каратэдо.
11. Характеристика видов приемов и техники защиты уходами, уклонами и уводами в традиционном каратэдо.
12. Характеристика видов приемов и техники защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном каратэдо.
13. На что направлена техническая подготовка в спортивном каратэ?
14. Основные и частные педагогические задачи технической подготовки в спортивном каратэ, чем определяется их постановка?
15. От чего зависят объемы применения упражнений технической подготовки в спортивном каратэ?
16. Характеристики сенсомоторных структур боевых действий в спортивном каратэ.
17. Виды боевых действий в спортивном каратэ и характеристики их сенсомоторных механизмов.
18. Характеристики специализированных умений в спортивном каратэ.
19. Характеристика основных боевых позиций в спортивном каратэ, роли, задач, средств и методов их совершенствования.
20. Характеристика видов перемещений в спортивном каратэ и их техники.
21. Характеристика педагогических задач совершенствования техники перемещений в спортивном каратэ.
22. Сравнительные характеристики видов атакующих действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.
23. Сравнительные характеристики видов защитных действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.

24. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.

25. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и.

26. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.

27. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

28. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

29. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

30. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

31. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.

32. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

33. Значение тактики в спортивном каратэ.

34. Характеристика тактической деятельности в спортивном каратэ.

35. Характеристика основных тактических принципов ведения соревновательного боя в спортивном каратэ.

36. Характеристика тактических действий, применяемых в соревновательных боях в спортивного каратэ.

37. Характеристика тактических обманываний и методов их освоения.

38. Характеристика тактических качеств и методов их формирования.

39. Дать определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеризовать ее основные задачи.

40. Дать характеристику разделам психической подготовки в спортивном каратэ и ее средствам.

41. Дать характеристику психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и перечислить волевые качества, необходимые для ее осуществления.

42. На чем основывается развитие волевых качеств в спортивном каратэ.

43. Дать характеристику методам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

44. Дать характеристику средствам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

45. Дать характеристику способам создания запаса «волевой прочности».

46. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях.

47. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в тренировочных боях.

48. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, основанным на моделировании предполагаемых условий соревновательной деятельности.

49. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях.

50. Особенности волевой подготовки спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.

51. Характеристика интегральной подготовки в спортивном каратэ. Перечислить ее методы. Дать характеристику индивидуальному методу интегральной подготовки и его средствам.

52. Дать характеристику спарринговому методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средствам.

53. Дать характеристику соревновательному методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и перечислить его средства.

54. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: тренировочный бой на заданный результат с судьейством, тренировочные (подготовительные) соревнования.

55. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.

*5.2.5.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** *КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА РОКУДАН;*

*ПИНАН СЁДАН-НО КАТА.*

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** *УРАКЭН УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;*

*КЭНЦУЙ УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;*

*РЭН СЮХО-НО КАТА № 8 – № 10.*

**КУМИТЭ:** *ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;*

*ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;*

*ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 3;*

*ПИНАН СЁДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.*

**5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

*5.2.6.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. На что направлена техническая подготовка в традиционном каратэдо?

2. Характеристика боевых позиций в традиционном каратэдо, задач, средств и методов их совершенствования.

3. Характеристика видов перемещений в традиционном каратэдо.



4. Характеристика техники перемещений в традиционном каратэдо и педагогических задач ее совершенствования.

5. Характеристика видов приемов и техники ударов руками в традиционном каратэдо.

6. Характеристика видов приемов и техники ударов ногами в традиционном каратэдо.

7. Характеристика видов и техники бросков, приемов выведения из равновесия и удержания в традиционном каратэдо.

8. Характеристика видов приемов и техники болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном каратэдо.

9. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками в традиционном каратэдо.

10. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками ногами в традиционном каратэдо.

11. Характеристика видов приемов и техники защиты уходами, уклонами и уводами в традиционном каратэдо.

12. Характеристика видов приемов и техники защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном каратэдо.

13. На что направлена техническая подготовка в спортивном каратэ?

14. Основные и частные педагогические задачи технической подготовки в спортивном каратэ, чем определяется их постановка?

15. От чего зависят объемы применения упражнений технической подготовки в спортивном каратэ?

16. Характеристики сенсомоторных структур боевых действий в спортивном каратэ.

17. Виды боевых действий в спортивном каратэ и характеристики их сенсомоторных механизмов.

18. Характеристики специализированных умений в спортивном каратэ.

19. Характеристика основных боевых позиций в спортивном каратэ, роли, задач, средств и методов их совершенствования.

20. Характеристика видов перемещений в спортивном каратэ и их техники.

21. Характеристика педагогических задач совершенствования техники перемещений в спортивном каратэ.

22. Сравнительные характеристики видов атакующих действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.

23. Сравнительные характеристики видов защитных действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.

24. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.

25. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал.

26. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях различия условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.

27. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

28. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

29. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

30. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

31. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.

32. Характеристика совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлексорных помех.

33. Значение тактики в спортивном каратэ.

34. Характеристика тактической деятельности в спортивном каратэ.

35. Характеристика основных тактических принципов ведения соревновательного боя в спортивном каратэ.

36. Характеристика тактических действий, применяемых в соревновательных боях в спортивного каратэ.

37. Характеристика тактических обманываний и методов их освоения.

38. Характеристика тактических качеств и методов их формирования.

39. Дать определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеризовать ее основные задачи.

40. Дать характеристику разделам психической подготовки в спортивном каратэ и ее средствам.

41. Дать характеристику психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и перечислить волевые качества, необходимые для ее осуществления.

42. На чем основывается развитие волевых качеств в спортивном каратэ.

43. Дать характеристику методам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

44. Дать характеристику средствам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

45. Дать характеристику способам создания запаса «волевой прочности».

46. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях.

47. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в тренировочных боях.

48. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, основанным на моделировании предполагаемых условий соревновательной деятельности.

49. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях.

50. Особенности волевой подготовки спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.

51. Дать характеристику интегральной подготовки в спортивном каратэ. Перечислить ее методы. Дать характеристику индивидуальному методу интегральной подготовки и его средствам.

52. Дать характеристику спарринговому методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средствам.

53. Дать характеристику соревновательному методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и перечислить его средства.

54. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: тренировочный бой на заданный результат с судьейством, тренировочные (подготовительные) соревнования.

55. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.

56. Дать характеристику возрастным этапам подготовки юных спортсменов и примерным сенситивным периодам развития двигательных качеств.

57. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в каратэ.

58. Особенности развития физических качеств у детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

59. Особенности технической подготовки детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

60. Методы обучения, используемые в занятиях с детьми, занимающимися каратэ на этапе предварительной подготовки.

61. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

62. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в каратэ.

63. Дать характеристику направлениям и методам обучения детей, занимающихся каратэ на этапе начальной спортивной подготовки.

64. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся каратэ на этапе начальной спортивной подготовки.

65. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ.

66. Дать характеристику особенностям психофизиологии подростков, занимающихся каратэ на этапе углубленной спортивной подготовки.

67. Дать характеристику особенностям и основным средствам и методам физической подготовки подростков, занимающихся каратэ на этапе углубленной спортивной подготовки.

68. Дать характеристику особенностям, средствам и методам технико-тактической и интегральной подготовки на стадиях этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ. Критерии выбора соревновательной специализации. Формы комплексного контроля.

69. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования в каратэ.

70. Особенности и основные средства и методы физической, технико-тактической и интегральной подготовки юношей, занимающихся каратэ на этапе спортивного совершенствования. Формы комплексного контроля.

71. Дать характеристику физкультурно-оздоровительному этапу подготовки в каратэ.

72. Виды соревнований в спортивном каратэ, характер и способы их проведения. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по каратэ.

73. Участники соревнований по каратэ, их возрастные и весовые категории. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по каратэ.

74. Права и обязанности участников соревнований по каратэ, тренеров и представителей команд.

75. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ.

76. Дать краткую характеристику теоретическим основам и методам научного исследования в спорте.

77. Дать характеристику способам поиска и анализа информации в специальной и научно-методической литературе и в интернете, составления библиографии.

78. Педагогические методы научного исследования в спорте.

79. Инструментальные методы научного исследования в спорте.

80. Дать характеристику системе планирования и организации исследования в спорте, способам анализа, обработки и интерпретации его результатов.

*5.2.6.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** *КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СИТИДАН,  
ПИНАН ГОДАН-НО КАТА.*

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** *СОНОБА ГОРЭН СЮТО УТИ-НО КАТА;  
СОНОБА ГОРЭН ХИДЗИ АТЭ-НО КАТА.  
РЭН СЮХО-НО КАТА № 11 – 13;*

**КУМИТЭ:** *ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные форм;  
ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;  
ТЭЙСИКИ САМБОН КУМИТЭ – 2 зачетные формы;  
ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 4;  
ПИНАН ГОДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.*

*5.2.6.3. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:*

1. Характеристика деятельности тренеров в каратэдо;
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными каратэистами;
3. Задачи, содержание и построение тренировки в спортивном каратэ;
4. Виды соревновательной деятельности в спортивном каратэ и оценка параметров их компонентов;
5. Этапы многолетней подготовки юных каратэистов;
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными каратэистами;

7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки в спортивном каратэ;
8. Цель и задачи психической подготовки в спортивном каратэ;
9. Роль и значение тактической подготовки в спортивном каратэ;
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки каратэиста.

### ***5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:***

*5.2.7.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Дать определение термину «психограмма вида спорта» и характеристику специфике психической деятельности в спортивном каратэ.
2. Перечислить психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
3. Дать характеристику таким психическим процессам как восприятие, представление и воображение.
4. Дать характеристику такому психическому процессу как внимание.
5. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативное мышление.
6. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативная память.
7. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
8. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-каратэистов.
9. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.
10. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.
11. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.
12. Методы развития тактической инициативы.
13. Методы развития специализированных умений.
14. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.
15. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.
16. Дать характеристику условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
17. Перечислить средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
18. Дать характеристику особенностям психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ).

19. Дать характеристику условиям формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

20. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

21. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.

22. Перечислить общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсмен-менов, проявлению достигнутого уровня мастерства.

23. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий.

24. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.

25. Дать характеристику методам ликвидации психических барьеров.

26. Дать характеристику методам развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.

27. Перечислить средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.

28. Дать характеристику методам регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.

29. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена.

30. Психофизиологические характеристики стартовых состояний спортсмена.

31. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.

32. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.

33. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.

34. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.

35. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.

*5.2.7.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ХАТИДАН;

ПИНАН ЁНДАН-НО КАТА.

**РЭН СЮХО-НО-КАТА:** СОНОБА ДЗЮРЭН ДЗУКИ-НО КАТА;

СЮТО УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;

ХИДЗИ АТЭ РЭНГЭКИ-НО КАТА;

РЭН СЮХО-НО КАТА № 14,15.

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ - 4 зачетные формы;

ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ - 4 зачетные формы;

ТЭЙСИКИ САМБОН КУМИТЭ - 2 зачетные формы;

ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА №5;

ПИНАН ЁНДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

### **5.2.8. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

*5.2.8.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Дать определение термину «психограмма вида спорта» и характеристику специфике психической деятельности в спортивном каратэ.
2. Перечислить психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
3. Дать характеристику таким психическим процессам как восприятие, представление и воображение.
4. Дать характеристику такому психическому процессу как внимание.
5. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативное мышление.
6. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативная память.
7. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
8. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-каратэистов.
9. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.
10. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.
11. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.
12. Методы развития тактической инициативы.
13. Методы развития специализированных умений.
14. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.
15. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.
16. Дать характеристику условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
17. Перечислить средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
18. Дать характеристику особенностям психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ).
19. Дать характеристику условиям формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
20. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
21. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.

22. Перечислить общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.

23. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий.

24. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.

25. Дать характеристику методам ликвидации психических барьеров.

26. Дать характеристику методам развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.

27. Перечислить средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.

28. Дать характеристику методам регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.

29. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена.

30. Психофизиологические характеристики стартовых состояний спортсмена.

31. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.

32. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.

33. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.

34. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.

35. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.

36. С учётом каких особенностей строится система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ и от чего зависит ее эффективность?

37. Из каких частей состоит система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ и кто его осуществляет?

38. Какие виды деятельности выполняет тренер по спортивному каратэ? Что относится к подготовительной и вспомогательной работе тренера по спортивному каратэ?

39. Что относится к основным задачам педагогической деятельности тренера по спортивному каратэ?

40. Что входит в обязанности организаторов подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

41. Что входит в обязанности работников, занимающихся материально-техническим и хозяйственным обеспечением подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

42. Что входит в обязанности сотрудников, отвечающих за научно-методическое и медицинское обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

43. Чем определяется достижение высоких и стабильных соревновательных результатов в спортивном каратэ?

44. С учетом каких закономерностей строится тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?



45. Что следует учитывать в подготовке квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

46. Какие модельные характеристики квалифицированных спортсменов необходимо учитывать при прогнозировании их соревновательных результатов?

47. Основные задачи и разделы подготовки квалифицированных спортсменов.

48. Построение тренировочного процесса на этапах начальной и углубленной спортивной подготовки в спортивном каратэ.

49. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в каратэ.

50. Построение тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства в каратэ.

51. Система многолетней подготовки в спортивном каратэ.

52. Характеристика макроцикла, виды макроциклов, система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле.

53. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном каратэ.

54. Характеристика подготовительного периода и его этапов.

55. Характеристика соревновательного периода.

56. Характеристика переходного периода.

57. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов.

58. Характеристика втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

59. Характеристика контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

60. Характеристика соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

61. Характеристика микроцикла, виды микроциклов.

62. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов.

63. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов.

64. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов.

65. Характеристика фаз соревновательного микроцикла.

66. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.

67. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса.

68. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

69. Тренировочные средства и методы, применяемые на контрольно-подготовительном этапе подготовительного периода.

70. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.

71. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода.

72. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде.

73. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.

74. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки.

75. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя.

76. Методика подбора боевых средств с учетом индивидуальных склонностей спортсменов.

77. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои.

78. Система отбора кандидатов в сборную команду.

79. Критерии отбора кандидатов в сборную команду.

80. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.

81. Перечислить членов судейской коллегии, обслуживающей соревнования по каратэ.

82. Права и обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и инспектора соревнований по каратэ.

83. Права и обязанности старшего судьи, судьи-секретаря и судьи-хронометриста на площадке.

84. Права и обязанности членов судейской бригады.

85. Общие положения правил судейства соревнований.

86. Правила судейства соревнований по кумитэ.

87. Правила судейства соревнований по ката.

88. Судейские терминология и жесты.

89. Технология проведения педагогического эксперимента, методика сбора и обработки экспериментальных данных.

90. Технология подготовки и оформления рукописи выпускной квалификационной работы.

*5.2.8.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** САНТИН-НО КАТА;

НАЙФАНТИ СЁДАН-НО КАТА;

СИНСЭЙ-НО КАТА.

**РЭН СЮХО-НО-КАТА:** СОНОБА ГОРЭН ХАЙТО УТИ-НО КАТА;

СОНОБА ДЗЮГОРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

СОНОБА ДЗЮГОРЭН КАЙСЮ ДАГЭКИ-НО КАТА;

СОНОБА ДЗЮГОРЭН НУКИТЭ ДЗУКИ-НО КАТА;

СОНОБА НИДЗЮРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

**КУМИТЭ:** НАЙФАНТИ СЁДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;

СИНСЭЙ-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ - 10 зачетных атак;

ДЗИЮ НИППОН КУМИТЭ - 5 зачетных атак;

ДЗИЮ САМБОН КУМИТЭ – 5 зачетных атак.

ДЗИЮ КУМИТЭ - 5 зачетных боев;

СИАЙ КУМИТЭ - 5 зачетных боев.

### 5.2.8.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование достижений в спортивном каратэ.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки каратэистов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
4. Методики повышения уровня подготовленности каратэистов.
5. Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ.
6. Планирование тренировочных нагрузок в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах различных уровней подготовки отделений каратэ спортивных школ.
8. Использование современных знаний физиологии, биохимии и биомеханики спортивной деятельности при решении актуальных проблем спортивного каратэ.
9. Применение инноваций в методике обучения в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе каратэистов.
11. Система фармакологической поддержки каратэистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся спортивным каратэ.
13. Укрепление опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся спортивным каратэ.
14. Содержание периодов и этапов годового макроцикла тренировочного процесса спортсменов-каратэистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составная часть многолетней подготовки каратэистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**

### **а) Основная литература:**

1. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
4. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСиТ, 2003. стр.74-107.
5. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
6. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2014-2017.
7. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. – С.132 -134.
8. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
9. Орлов Ю.Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 149-154
10. Орлов Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 155-160
11. Орлов Ю.Л. Исследование составляющих успешности защитно-ответных действий в традиционном каратэ. Составитель В.В. Шиян // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 16-17 июня 2017 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2017. – С. 193-204
12. Правила соревнований по каратэ, приняты ВКФ в 2013 г.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Бишоп Марк. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304с.

2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.

3. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.

4. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Соко, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.

5. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.

6. Горбылёв А. М. Ката – коаны каратэ. // «Кэмпо», 1997, № 1.

7. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5

8. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.

9. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.

10. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.

11. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.

12. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.

13. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.

14. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.

15. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.

16. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.

17. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.

18. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.

19. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.

20. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.

21. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А. М. //

22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.

23. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

24. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.

25. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой. // «Додзё», 2004, № 6.

26. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.

27. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.

28. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.

29. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.

30. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

31. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

32. Орлов Ю.Л. Некоторые средства и методы комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных, занимающихся спортивным каратэ. Статья. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 2. – М.: «Принт Центр», 2012. – С.12-20.

33. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

34. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

35. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 2. – С.12-15

36. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование дифференцировочной двигательной реакции у единоборцев с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 3(32). – С.64-67

37. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5(111). – С.94-98

38. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

39. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

40. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 6.

41. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

42. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпред, 2001. -331 с.

43. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

44. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

45. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

46. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

47. Харлампович А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

51. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

52. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

53. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

54. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

55. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

56. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 9. 2012 г.

57. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 10. 2013 г.

58. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

59. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

60. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

61. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

<http://ruswkf.ru>

<http://wkf.net>

<http://europeankaratefederation.net>

[http://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking\\_main.php](http://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking_main.php)

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения обще технологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>



3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

*– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

7.2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

### **7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.3.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

**Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ,  
СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<p><b>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Пропедевтика» (ведение в специализацию):</b></p> <p>1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.</p> <p>2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.</p> <p>3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.</p> <p>4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.</p> <p>5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.</p> <p>6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.</p>	2 неделя	<b>3</b>
<b>2</b>	<p><b>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b></p> <p>1. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.</p> <p>2. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.</p> <p>3. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.</p> <p>4. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.</p>	3 неделя	<b>Всего 12</b> 4

	<p>5. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.</p> <p>6. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.</p> <p>7. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.</p> <p>8. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.</p>	4 неделя	4
	<p>9. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца.</p> <p>10. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.</p> <p>11. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.</p> <p>12. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.</p>	5 неделя	4
3	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ»	6 неделя	5
4	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Классификация и терминология средств физической подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»	7 неделя	5
5	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Классификация и терминология средств базовой техники каратэдо»	8 неделя	5
6	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ»	9 неделя	5
7	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Классификация и терминология средств интегральной подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»	10 неделя	5
8	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	12 неделя	5

9	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствованию»:</b> «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	13 неделя	<b>5</b>
10	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	14 неделя	<b>5</b>
11	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	15 неделя	<b>5</b>
12	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	16 неделя	<b>5</b>
13	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Классификация базовой техники каратэдо и её терминология»	11 неделя	<b>10</b>
14	<b>Рубежный контроль:</b> зачет	17 неделя	<b>15</b>
15	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	<b>10</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия***

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются. К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесное выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *2 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b>		<b>Всего 12</b>
	1. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо. 2. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований. 3. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и самостраховки. 4. Методы оказания первой до врачебной помощи.	24 неделя	4
	5. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена. 6. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо. 7. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.	25 неделя	4
	8. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. 9. Основы дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. 10. Методы дыхания в каратэдо. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо. 11. Методы формообразования ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо. 12. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.	26 неделя	4

2	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «История каратэдо»:</b>		<b>Всего 8</b>
	1. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия. 2. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо. 3. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо. 4. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве. 5. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.	31 неделя	4
	6. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии. 7. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире. 8. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (ЕКФ) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо. 9. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России. 10. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.	33 неделя	4
3	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Технология наблюдения за противником». «Виды приемов наблюдения». «Средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо». «Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания»	27 неделя	<b>5</b>
4	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо»	28 неделя	<b>5</b>
5	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «История каратэдо»:</b> «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия»	34 неделя	<b>5</b>
6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	37 неделя	<b>5</b>
7	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	38 неделя	<b>5</b>
8	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	39 неделя	<b>5</b>
9	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	40 неделя	<b>5</b>



10	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	41 неделя	5
11	Написание и защита рефератов по разделам темы: «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия и вида спорта»	35 неделя	10
12	Рубежный контроль: экзамен	44 неделя	20
13	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *3 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b>		<b>Всего 15</b>
	1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений. 2. Кинематические характеристики приемов каратэдо: траектория, скорость и ускорение. 3. Динамические характеристики приемов каратэдо: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения. 4. 2-й и 3-й законы Ньютона.	2 неделя	5
	5. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры. 6. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях. 7. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы в ударах в каратэдо (КИМЭ). 8. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.	3 неделя	5
	9. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способ «хлыст», ВА ХО – способ «петля», ДАН ХО – способ «пружина». 10. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в каратэдо – ХИКИ ХО. 11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.	4 неделя	5

2	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»:</b>		<b>Всего 20</b>
	1. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо. 2. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо. 3. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.	6 неделя	5
	4. Характеристика гибкости. Виды гибкости. Задачи развития гибкости. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо. 5. Характеристика быстроты. Виды быстроты. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо. 6. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в каратэдо.	7 неделя	5
	7. Характеристика силовых способностей. Виды силы. Основные направления развития силовых способностей каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо. 8. Характеристика выносливости. Виды выносливости. Основные направления развития выносливости каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в каратэдо. 9. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в каратэдо.	8 неделя	5
	10. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их возраста, 11. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их пола 12. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их квалификации.	9 неделя	5
3	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Определение кинематических и динамических характеристик различных видов перемещений и приемов атаки и защиты каратэдо» (по заданию)</b>	5 неделя	<b>5</b>
4	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»</b>	11 неделя	<b>5</b>
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»</b>	13 неделя	<b>5</b>
6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»</b>	14 неделя	<b>5</b>
7	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»</b>	15 неделя	<b>5</b>

8	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика применения средств физической подготовки»	12 неделя	15
9	Рубежный контроль: зачет	17 неделя	15
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются. К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесное выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:</b>		<b>Всего 30</b>
	1. Основы методики обучения каратэдо.	23 неделя	3
	2. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке каратэистов.		3
	3. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке каратэистов.		3
	4. Характеристика практических методов, используемых в подготовке каратэистов.		3
	5. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.		3
	6. Последовательность освоения приемов (действий).	28 неделя	3
	7. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием).		3
	8. Характеристика последовательности разучивания приема (действия).		3
	9. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия).		3
	10. Характеристика двигательных навыков каратэиста.		3
<b>2</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»: «Обоснование необходимости многочисленности двигательных навыков, быстроты и точности движений для каратэиста»</b>	30 неделя	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»: «Обоснование необходимости большого объема специальных качеств, стабильности и вариативности движений для каратэиста»</b>	31 неделя	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»</b>	39 неделя	<b>5</b>

5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	40 неделя	5
6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	41 неделя	5
7	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	32 неделя	15
8	<b>Рубежный контроль:</b> экзамен	45 неделя	20
9	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *5 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведени я	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:</b>		<b>Всего 20</b>
	1. Направления технической подготовки в традиционном каратэдо.	3 неделя	2
	2. Характеристика боевых позиций, видов и техники перемещений, ударов руками и ногами, бросков, приемов выведения из равновесия и удержания, болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном каратэдо, педагогических задач, средств и методов их совершенствования.		2
	3. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками и ногами, защиты уходами, уклонами и уводами, защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном каратэдо.		2
	4. Направления технической подготовки в спортивном каратэ, её основные и частные педагогические задачи. Объемы применения упражнений технической подготовки. Характеристики специализированных умений в спортивном каратэ. Виды боевых действий в спортивном каратэ и характеристики их сенсомоторных механизмов.		2
	5. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.	6 неделя	2
	6. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.		2
	7. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.		2
	8. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.		2
	9. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.		2

	10. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.		2
<b>2</b>	<b>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:</b>		<b>15</b>
	1. Определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеристика ее основных задач, разделов и средств.	9 неделя	3
	2. Характеристика психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и волевых качеств, необходимых для ее осуществления, на чем основывается их развитие.		3
	3. Характеристика методов и средств развития волевых качеств в спортивном каратэ и способов создания запаса «волевой прочности».		3
	4. Характеристика приёмов развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях, в тренировочных и соревновательных боях.		3
	5. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях и спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.		3
<b>3</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»</b>	7 неделя	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»</b>	11 неделя	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»</b>	14 неделя	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»</b>	15 неделя	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»</b>	16 неделя	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»</b>	8 неделя	<b>15</b>
<b>9</b>	<b>Рубежный контроль: зачёт</b>	17 неделя	<b>15</b>
<b>10</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	<b>10</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия***

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5



### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесное выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *6 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»:</b>		<b>Всего 25</b>
	1. Характеристика интегральной подготовки в спортивном каратэ и ее методов. 2. Характеристика индивидуального метода интегральной подготовки и его средств. 3. Характеристику спаррингового метода интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средств.	24 неделя	5
	4. Характеристика соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средств. 5. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как тренировочный бой на заданный результат с судейством. 6. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как тренировочные (подготовительные) соревнования.	25 неделя	5
	7. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как контрольные соревнования. 8. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как подводящие (модельные) соревнования. 9. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как основные (главные) соревнования.	26 неделя	5
	10. Характеристика возрастных этапов подготовки юных спортсменов и примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств. 11. Характеристика примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств. 12. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.	27 неделя	5

	13. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 14. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 15. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования мастерства в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.	28 неделя	5
<b>2</b>	<b>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо»:</b>		<b>Всего 10</b>
	14. Виды соревнований в спортивном каратэ, характер и способы их проведения. 15. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по каратэ. 16. Участники соревнований по каратэ, их возрастные и весовые категории. 17. Права и обязанности участников соревнований по каратэ, тренеров и представителей команд.	32 неделя	5
	18. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по каратэ. 19. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ. 20. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ.	33 неделя	5
<b>3</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»</b>	29 неделя	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	37 неделя	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	39 неделя	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	41 неделя	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Управление системой подготовки каратэиста»	30 неделя	<b>15</b>
<b>8</b>	<b>Рубежный контроль:</b> экзамен	44 неделя	<b>20</b>
<b>9</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	<b>10</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *7 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведени я	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:</b>		<b>Всего 40</b>
	1. Определение термина «Психограмма вида спорта» и характеристика специфики психической деятельности в спортивном каратэ. 2. Психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ. 3. Характеристика психических процессов: восприятие и внимание. 4. Характеристика психических процессов: воображение и представление.	2 неделя	5
	5. Характеристика психических процессов: оперативное мышление и оперативная память. 6. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном каратэ. 7. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-каратэистов. 8. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.	3 неделя	5
	9. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования. 10. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями. 11. Методы развития тактической инициативы. 12. Методы развития специализированных умений.	4 неделя	5
	13. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех. 14. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий. 15. Характеристика условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера. 16. Средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.	5 неделя	5

	<p>17. Характеристика особенностей психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ).</p> <p>18. Характеристика условий формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>19. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>20. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.</p>	6 неделя	5
	<p>21. Общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.</p> <p>22. Типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий и овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.</p> <p>23. Характеристика методов ликвидации психических барьеров.</p> <p>24. Характеристика методов развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.</p>	7 неделя	5
	<p>25. Средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.</p> <p>26. Характеристика методов регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.</p> <p>27. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена и их психофизиологические характеристики.</p> <p>28. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.</p>	8 неделя	5
	<p>29. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.</p> <p>30. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.</p> <p>31. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.</p> <p>32. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.</p>	9 неделя	5
2	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»</b>	11 неделя	5
3	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»</b>	13 неделя	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»</b>	14 неделя	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»</b>	15 неделя	5
6	<b>Написание и защита реферата по разделам темы: «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»</b>	12 неделя	15
7	<b>Рубежный контроль: экзамен</b>	17 неделя	15

<b>8</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	<b>10</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия***

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесное выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *8 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»:</b>		<b>Всего 30</b>
	1. Система многолетней подготовки в спортивном каратэ. 2. Построение тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки в спортивном каратэ. 3. Построение тренировочного процесса на этапе углубленной спортивной подготовки в спортивном каратэ. 4. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства в спортивном каратэ. 5. Характеристика макроцикла, виды макроциклов.	22 неделя	5
	6. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса. 7. Система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле. 8. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном каратэ. 9. Характеристика подготовительного периода и его этапов. 10. Характеристика соревновательного периода.	23 неделя	
	11. Характеристика переходного периода. 12. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов. 13. Характеристика втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах. 14. Характеристика контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах. 15. Характеристика соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.	24 неделя	5



	16. Характеристика микроцикла, виды микроциклов. 17. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов. 18. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов. 19. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов и их фаз. 20. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.	30 неделя	5
	21. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном и контрольно-подготовительном этапах подготовительного периода. 22. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода. 23. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода. 24. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде. 25. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.	31 неделя	5
	26. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки. 27. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя и подбора боевых средств с учетом их индивидуальных склонностей. 28. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои. 29. Система и критерии отбора кандидатов в сборную команду. 30. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.	32 неделя	5
2	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»</b>	33 неделя	5
3	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Кю»	37 неделя	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Кю»	38 неделя	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Кю»	39 неделя	5
6	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Управление системой подготовки каратэиста»	34 неделя	15
7	<b>Рубежный контроль:</b> экзамен	40 неделя	20
8	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	15
<b>Итого</b>			<b>100</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, каратэдо, восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЮ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость** дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» составляет **40** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения** дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**

**3. Цель освоения** дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по каратэдо – для работы в спортивных школах (СШ) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения** дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять спортивную подготовку в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

- способностью использовать средства каратэдо для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по каратэдо и базовым видам спорта (ОПК-8);

- способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в каратэдо, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

- способностью формировать мотивацию к занятиям каратэдо, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в каратэдо с использованием современных методик по определению

антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способностью использовать актуальные для каратэдо 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 каратэдо техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

– способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

– способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

– способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», очная форма обучения

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»	Семестры	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)				
				Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль
0	Пропедевтика – введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»	1	0,06	2	2	-	-	
1	История и вопросы современного развития каратэдо	2, 3, 5, 7	1,3	47	22	-	25	
2	Общетеоретические сведения о каратэдо	1, 2, 3	1,83	66	24	4	38	

3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8,9	320	-	176	144	
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	2,84	102	-	44	58	
5	Интегральная подготовка в каратэдо	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8,94	322	-	178	144	
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо	3, 4	1,9	68	14	24	30	
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо	5, 7	1,25	45	19	16	10	
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо	4, 5, 7	2,33	84	21	26	37	
9	Управление системой подготовки каратэиста	6, 8	1,55	56	20	20	16	
10	Организация, проведение и судейство соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо	6, 8	1,55	56	4	32	20	
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения	4, 5, 7	2,00	72	2	36	34	
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	6, 8	1,55	56	12	20	24	
Итоговый контроль (экзамен)		2, 4, 6, 8	4	144	-	-	108	36
<b>Всего за курс обучения</b>			<b>40</b>	<b>1440</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методика фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Демченко Наталья Сергеевна, доцент кафедры ТиМ фехтования,  
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» 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 кюкусинкай.

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 киокусинкай виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в кумитэ, ката, тамэсивари;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в киокусинкай к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по киокусинкай.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul>	6		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения основам кобудо;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки в киокусинкай;</li> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в киокусинкай 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 киокусинкай 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 киокусинкай.</p>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай 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 киокусинкай;</li> </ul> <p>принципов построения занятий по киокусинкай оздоровительной направленности</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе</li> </ul>	8		

	<p>подготовки спортсменов в киокусинкай;</p> <p>– особенности протекания восстановления при занятиях различными дисциплинами киокусинкай.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок киокусинкай;</p> <p>использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в киокусинкай.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в киокусинкай</p>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>– эволюцию правил соревнований по киокусинкай;</p> <p>– судейскую терминологию при проведении соревнований по различным группам дисциплин киокусинкай;</p> <p>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– правила соревнований по различным группам дисциплин киокусинкай;</p> <p>– документы планирования и проведения соревнований;</p> <p>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</p> <p>– обязанности организаторов и судей соревнования;</p> <p>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</p> <p>– осуществлять объективное судейство соревнований;</p> <p>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</p>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>– основы научно-методической деятельности в киокусинкай;</p> <p>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности</p>	2		

	различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.			
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1		
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	4		
	<i>Уметь:</i> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности	6		
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – этикет, санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по киокусинкай знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать правила этикета и санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую			

	<p>деятельность в киокусинкай с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <p>– современными технологиями тренировки в киокусинкай;</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 киокусинкай</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>	5		
	<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 киокусинкай</p>	8		
	<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 в киокусинкай</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– умением формировать мотивацию к занятиям в различных дисциплинах киокусинкай</p>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>– методики отбора и спортивной ориентации в киокусинкай;</p> <p>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических</p>	6		

	особенностей обучающихся.			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> </ul> <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в киокусинкай.</p>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в киокусинкай</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по дисциплинам киокусинкай</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по дисциплинам киокусинкай в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам киокусинкай в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства</li> </ul>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в киокусинкай;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного пятиборья технологиями управления состоянием человека,</li> </ul>			

	включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в киокусинкай; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в киокусинкай	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.		4	



	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в киокусинкай 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 киокусинкай</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в киокусинкай</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности</li> </ul>	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

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 (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Экзамен	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>-</b>	<b>зачет</b>	
1.1	Модуль 1(1 кредит, 36 часов) «Введение в курс специализации кюкусинкай»		6	12	18		Семинар Письменный опрос	
1.2	Модуль 2 (1 кредит, 36 часов) «История кюкусинкай»		2	14	20		Семинар Тестирование	
1.3	Модуль 3 (0,5 кредит – 18 часов) «Новейшая история развития кюкусинкай»		2	10	6		Фронтальный письменный опрос Семинар	

1.4	Модуль 4 (0,5 кредит – 18 часов) «Основы безопасности, этикета и гигиены в киокусинкай»		2	10	6		Реферат Семинар
1.5	Модуль 5 (0,5 кредит – 18 часов) «Терминология и классификация киокусинкай»		4	10	4		Семинар Тестирование
1.6	Модуль 6 (0,5 кредит – 18 часов) «Основы техники разбивания твердых предметов»		2	6	10		Учебная практика

<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 (0,5 кредит – 18 часов) «Основы техники работы с оружием»		2	8	8		Учебная практика
1.7	Модуль 7 (1 кредит – 36 часов) «Основы техники традиционного и спортивного киокусинкай»		4	14	18		Семинар тестирование
1.8	Модуль 8 (2 кредита, 72 часа) «Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку»		4	16	52		Письменный опрос Учебная практика Тестирование
1.9	Модуль 9 (2 кредита, 72 часа) «Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари»		4	18	50		Письменный опрос Учебная практика Тестирование

1.10	Модуль 10 (1 кредит – 36 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по киокусинкай»		4	16	16		Фронтальный устный опрос
1.11	Модуль 11 (1 кредит – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	

<b>II курс</b>	<b>Всего:171 часо (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 12 (1 кредит – 36 часов) «УНИРС в ВУЗах. Подготовка годовой работы»		6	18	12		Индивидуальны й письменный опрос
2.2	Модуль 13 (1 кредит – 36 часов) «Средства, методы и условия тренировки в традиционном киокусинкай»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 14 (1 кредит – 36 часов) «Связь традиций и спорта в киокусинкай»		4	18	14		Фронтальный письменный опрос
2.4	Модуль 15 (1,75 кредит - 36 часов) «Базовые индивидуальные комплексы Пинъан»		4	18	41		Фронтальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
<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 16 (1 кредит - 36 часов) «Общая физическая подготовка в киокусинкай»		4	12	20		Фронтальный практический опрос
2.6	Модуль 17 (1 кредит - 36 часов) «Специальная физическая подготовка в киокусинкай»		2	12	22		Фронтальный практический опрос
2.7	Модуль 18 (0,75 кредита - 27 часов) «Традиционные и современные методы развития и совершенствования физических качеств в киокусинкай»		4	18	5		Семинар Выборочный устный опрос тестирование
2.8	Модуль 19 (1 кредит - 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ»		4	20	12		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
2.9	Модуль 20 (1 кредит - 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 21 (1 кредит – 36 часов) «УНИРС в ВУЗах. Подготовка курсовой		4	16	16		Индивидуальный письменный опрос

	работы»						
3.2	Модуль 22 (1 кредит – 36 часов) «Средства, методы и условия организации спортивных занятий по киокусинкай в системе дополнительного образования»		4	14	18		Семинар Выборочный устный опрос
3.3	Модуль 23 (1 кредит – 36 часов) «Виды подготовки в киокусинкай»		8	16	12		Семинар Реферат
3.4	Модуль 24 (1 кредит – 36 часов) «Техническая подготовка в киокусинкай»		4	14	18		Фронтальный практический опрос
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, Курсовая работа</b>
3.5	Модуль 25 (1 кредит – 36 часов) «Усложненные базовые ката киокусинкай»		4	14	18		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
3.6	Модуль 26 (1 кредит - 36 часов) «Специальная психологическая подготовка в киокусинкай»		4	12	20		Семинар
3.7	Модуль 27 (1 кредит - 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований по ката»		6	16	14		Фронтальный практический опрос Тестирование
3.8	Модуль 28 (1 кредит – 36 часов) «Базовые ката обязательной		2	14	20		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование

	программы киокусинкай»						
3.9	Модуль 29 (1 кредит - 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 30 (1 кредит – 36 часов) «Воспитание моральных и волевых качеств в киокусинкай»		4	14	2/16		Семинар
4.2	Модуль 31 (0,5 кредит – 18 часов) «Усложненные ката произвольной программы киокусинкай»		4	14	2/16		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
4.3	Модуль 32 (1 кредит – 36 часов) «Организация учебно- тренировочный процесс по киокусинкай в системе ДЮСШ»		4	14	2/16		Фронтальный практический опрос Тестирование
4.4	Модуль 33 (1 кредит – 36 часов) «Организация спортивно-массовых мероприятий по киокусинкай»		2	16	2/16		Индивидуальны й письменный опрос Учебная практика
4.5	Модуль 34 (1 кредит - 36 часов)		4	14	2/16		Семинар

	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по киокусинкай»						
<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 34 (1 кредит - 36 часов) «Интегральная подготовка в киокусинкай»		2	8	8		Семинар
4.6	Модуль 35 (1 кредит – 36 часов) «Соревнования по дисциплинам киокусинкай, непосредственная подготовка и участие в них»		6	10	20		Семинар
4.7	Модуль 36 (1 кредит – 36 часов) «Управление спортивной подготовкой в киокусинкай»		6	12	18		Фронтальный письменный опрос
4.8	Модуль 37 (1 кредит – 36 часов) «Регламентирующая документация по виду спорта киокусинкай»		4	12	20		Выборочный письменный
4.9	Модуль 38 (1 кредит - 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			16	20		Фронтальный устный опрос
4.10	Модуль 39 (1 кредит - 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 «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля))**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Опишите модель специалиста по профилю «тренер-преподаватель по Кюкусинкай».
2. История возникновения и формирования Кёкусинкай-кан.
3. Укажите основные даты формирования кюкусинкай как вида спорта.
4. Развитие икокусинкай в СССР и России.
5. Значение этикета в тренировочном процессе.
6. Техника безопасности проведения занятий по кюкусинкай.
7. Личная гигиена спортсменов кюкусинкай.
8. Методы используемые при обучении технике разбивания твердых предметов (тамэсивари).
9. Классификация традиционной базовой техники кюкусинкай.
10. Классификация спортивного раздела кюкусинкай.
11. Терминология кюкусинкай. Требования, предъявляемые к терминам. Общие, основные и дополнительные термины.

12. Традиционная базовая техника киокусинкай.
13. Классификация традиционной базовой техники Киокусинкай.
14. Влияние классификации техники Киокусинкай на методику обучения и тренировки.

### **5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов в 2 семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Бодзюцу. Цели, задачи. Объяснить основные требования к технике выполнения бодзюцу.
2. Дзёзюцу. Цели, задачи. Объяснить основные требования к технике выполнения дзёдзюцу.
3. Тонфадзюцу. Цели, задачи. Продемонстрировать и объяснить основные требования к технике выполнения тонфадзюцу.
4. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ити.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ни.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-сан.
7. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ён.
8. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-го.
9. Виды соревнований по тамэсивари и их организация.
10. Виды соревнований по тамэсивари и способы их проведения.
11. Составление положения о соревнованиях по тамэсивари.
12. Критерии выбора места для проведения соревнований по тамэсивари и составление технического задания.
13. Составление программы проведения соревнований по тамэсивари.

14. Подготовка документации для проведения соревнований по тамэсивари.
15. Особенности проведения тамэсивари в соревнованиях по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях.
16. Особенности проведения соревнований по тамэсивари в различных Международных организациях.
17. Правила судейства соревнований по тамэсивари.
18. Судейская коллегия и организаторы соревнований по тамэсивари. Их права и обязанности.
19. Объяснить особенности техники выполнения Сакуги тайкёку (на выбор).
20. Объяснить особенности техники выполнения Ура тайкёку (на выбор).
21. Методы укрепления ударных частей рук и ног в киокусинкай.
22. Методы и методики набивки ударных частей рук и ног.
23. Топография человеческого тела и жизненно-важные центры и болевые точки человеческого тела.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во 3 семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные средства, методы и условия подготовки в традиционном киокусинкай.
2. Характеристика спортивного и традиционного разделов деятельности в киокусинкай.
3. Связь традиций и спорта в современном киокусинкай.
4. Продемонстрировать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ити.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-ити.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ни.

7. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ён.
8. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-ни и Пинъан сонно-ён.
9. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-сан.
10. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-го.
11. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-са и Пинъан сонно-го.
12. Что такое базовые индивидуальные комплексы в киокусинкай? Их цели и задачи.
13. Традиционные квалификационные экзамены и их связь с базовыми индивидуальными комплексами в различных международных организациях.
14. Варианты выполнения базовых индивидуальных комплексов в различных группах дисциплин.
15. Методики и методы тренировки базовых индивидуальных комплексов в киокусинкай.

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в 4 семестре обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Роль общей физической подготовки в занятиях киокусинкай. Подбор упражнений ОФП для различных этапов подготовки.
2. Специальная физическая подготовки в киокусинкай. Подбор примеров упражнений СФП для различных этапов подготовки.
3. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.

4. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
5. Сила, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
6. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
7. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
8. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
9. Применение игрового метода в тренировочном процессе в киокусинкай.
10. Энергетическое обеспечение выносливости.
11. Проявление быстроты в дисциплинах киокусинкай.
12. Факторы, определяющие гибкость.
13. Положение для соревнований по кумитэ по любой из групп дисциплин.
14. Составление программы и сценария проведения всероссийского соревнования по кумитэ.
15. Составление графика подготовки к проведению городских соревнований с различным контингентом и количеством участников.
16. Виды соревнований по ката и способы их проведения.
17. Критерии выбора места для проведения соревнований. Техническое задание.
18. Подготовка документации для проведения соревнований.
19. Оборудование мест соревнований.
20. Подбор и приглашение судей.
21. Основные положения отчета о соревнованиях.
22. Возраст участников и условия их допуска к соревнованиям. Категории участников. Права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей.
23. Судейская коллегия. Её права и обязанности. Формирование судейских бригад.

24. Медицинское обслуживание соревнований.
25. Различия правил соревнований по кумитэ спортивных дисциплин по виду спорта Киокусинкай. Общие положения. Регламент.
26. Судейская терминология и жесты в соревнованиях по кумитэ.
27. Подготовка годовой работы по заранее выбранной и утвержденной теме.

### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в 5 семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. На какие этапы делится тренировочный процесс в системе дополнительного образования в киокусинкай?
2. Цели и задачи ознакомительного периода подготовки в киокусинкай.
3. Цели и задачи базового этапа подготовки в киокусинкай.
4. Цели и задачи этапа углубленного этапа подготовки в киокусинкай.
5. Предмет и задачи обучения киокусинкай.
6. Организационные основы методических объединений со спортивным клоном.
7. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
8. Особенности составления программ по киокусинкай для различных этапов.
9. Характеристика основных документов, регламентирующих работу объединений: программы, годовых планов и графиков учебно-тренировочного процесса, поурочных планов по киокусинкай на этапы и периоды годичного тренировочного цикла; расписания занятий; конспектов занятий; календарного плана соревнований и сборов; документов учета и контроля, итогового годового отчета.
10. Содержание и формы воспитательной работы с юными киокусинкайцами.
11. Виды спортивной подготовки в киокусинкай. Их определения, цели и задачи.

12. Понятие о технической подготовке. Роль и значение технической подготовки в видах киокусинкай. Связь технической подготовкой с другими сторонами подготовки: тактической, физической и психологической.
13. Обучение технике киокусинкай и ее совершенствование.
14. Общая характеристика техники Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.
15. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
16. Технический арсенал спортсмена в киокусинкай и закономерности его формирования.
17. Общая характеристика тактики Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.
18. Взаимосвязь техники и тактики в киокусинкай.
19. Разделы, виды и элементы тактики в киокусинкай.
20. Роль физической подготовки в занятиях Киокусинкай.
21. Тактические основы боя.
22. Характеристика боевой деятельности в спортивном каратэ.
23. Боевые действия.
24. Тактическое обманывание.
25. Тактические качества
26. Основные тактические принципы.
27. Основы технико-тактического совершенствования.
28. Совершенствование технико-тактической деятельности.
29. Подготовка к единоборству с различными противниками.
30. Направления технико-тактической подготовки.
31. Последовательность использования средств и методов технико-тактической подготовки.
32. Роль теоретической подготовки в киокусинкай.



### 5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в 6 семестре обучения:

#### Вопросы для устного ответа:

1. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Санчин.
2. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Цукино ката.
3. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Гэкисай дай.
4. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Гэкисай Сё.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Найфанчи сёдан.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Сайфа.
7. Понятие о психической подготовке. Роль и значение психической подготовки в видах киокусинкай. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки: тактической, физической и технической.
8. Связь специальной психологической подготовкой с другими сторонами подготовки: тактической, физической, технической и интеллектуальной.
9. Значение психической устойчивости для бойца киокусинкай.
10. Создание психологических предпосылок для технико-тактического совершенствования.
11. Развитие способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.
10. Методы индивидуального подхода к психологической подготовке в предсоревновательный период и в процессе соревнования.
13. Понятия дзансин, гэнсин и цусин в традиции и соревнованиях.
14. Мэцукэ, в традиции Востока. Визуальное взаимодействие в единоборствах. Мэцукэ в соревновательной практике каратэ.

15. Составить график подготовки к проведению городских соревнований с различным контингентом и количеством участников.
16. Виды соревнований по ката и способы их проведения.
17. Составление положения о соревнованиях.
18. Критерии выбора места для проведения соревнований. Техническое задание.
19. Составление программы соревнований.
20. Подготовка документации для проведения соревнований.
21. Оборудование мест соревнований.
22. Подбор и приглашение судей.
23. Основные положения отчета о соревнованиях.
24. Возраст участников и условия их допуска к соревнованиям. Категории участников. Права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей.
25. Судейская коллегия. Её права и обязанности. Формирование судейских бригад.
26. Медицинское обслуживание соревнований.
27. Различия правил соревнований по ката спортивных дисциплин по виду спорта Киокусинкай. Общие положения. Регламент.
28. Система начисления баллов. Определение и объявление результата выступления.
29. Судейская терминология и жесты в соревнованиях по ката.
30. Составить положение о соревнованиях по ката по своей группе дисциплин.
31. Составить программу и сценарий проведения всероссийского соревнования по ката.
32. Написание и защита курсовой работы.

### **5.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1. Повышение эффективности техники выполнения ката с использованием мэцукэ.
2. Совершенствование методики технической подготовки в киокусинкай при использовании оружия на примере бодзюцу.
3. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки в киокусинкай.
4. Совершенствование методики тренировки дистанционного взаимодействия в киокусинкай, путём анализа технико-тактического арсенала на этапе начальной спортивной специализации.
5. Роль и значение тактической подготовки в дисциплинах киокусинкай.
6. Применение методов стандартизации и варьирования действий при совершенствовании техники киокусинкай на спортивно-тренировочном этапе.
7. Специальные методы развития целевой точности атакующих действий ногами в киокусинкай у юных спортсменов занимающихся на этапе начальной спортивной специализации.
8. Содержание и формы воспитательной работы с юными спортсменами в киокусинкай.
9. Двигательная подготовка юношей 14-15 лет в процессе секционных занятий киокусинкай в общеобразовательной школе.

### **5.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в 7 семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Волевые качества в киокусинкай. Воля к победе.
2. Методика развития волевых качеств.
3. Воспитание решительности, мужественности и смелости.

4. Ведущие ощущения и восприятия в дисциплинах киокусинкай: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
5. Двигательные представления (идеомоторика) в дисциплинах киокусинкай.
6. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
7. Характер мыслительных задач.
8. Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
9. Виды и качественные особенности волевых усилий в дисциплинах киокусинкай. Особенности процессов реагирования.
10. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
11. Ориентирование в соревновательных ситуациях в дисциплинах киокусинкай.
12. Терминологически описать и объяснить технику выполнения усложненного индивидуального комплекса произвольной программы по ката - Сайфа.
13. Терминологически описать и объяснить технику выполнения усложненного индивидуального комплекса произвольной программы по ката - Сэйэнчин.
14. Реализация многолетней подготовки каратистов Киокусинкай через систему спортивных школ различных категорий.
15. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ как общеобразовательных учреждений дополнительного образования.
16. Этапы многолетней подготовки занимающихся в спортивных школах.

17. Задачи спортивных школ на разных этапах подготовки.
18. Динамика соотношения средств и методов тренировки на тренировочном этапе многолетней подготовки.
19. Использование различных средств в процессе многолетней подготовки, изменение их соотношения в различных группах учебно-тренировочного этапа.
20. Организация и методика учебно-тренировочного процесса с юными каратистами Киокусинкай.
21. Начальные этапы подготовки юного каратиста Киокусинкай.
22. Организация учебно-тренировочного процесса с юными каратистами Киокусинкай в учебно-тренировочных группах.
23. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов учебно-тренировочных групп спортивных школ по киокусинкай.
24. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства.
25. Составление годового плана подготовки групп совершенствования спортивного мастерства в киокусинкай, с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
26. Планирование контрольных заданий и результатов по киокусинкай.
27. Особенности проведения занятий в группах этапа совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах по киокусинкай.
28. Разработка модели годового плана проведения занятий в группах этапа совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах по киокусинкай.
29. Применение дидактических принципов при обучении киокусинкай.
30. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения киокусинкай от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

### **5.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов в 8 семестре обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Интегральная подготовка в Киокусинкай.
2. Характеристика разделов интегральной подготовки в Киокусинкай и их значение для становления мастерства бойца.
3. Ката – основной метод индивидуального совершенствования в киокусинкай.
4. Кумитэ – определение, цели, задачи. Виды кумитэ.
5. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
6. Тренажеры, специальные устройства и снаряды используемые в каратэ и традиционном киокусинкай.
7. Соревнования и их количество в году. Формы участия в соревнованиях по киокусинкай.
8. Спортивная форма спортсмена киокусинкай. Её развитие и поддержание.
9. Непосредственная предсоревновательная подготовка: время приезда на соревнования, «бегунки», акклиматизация, суточный режим.
10. Соревновательный микроцикл в различных дисциплинах киокусинкай.
11. Практическое выполнение программы подготовки и ее коррекция.
12. Медицинский и педагогический контроль в киокусинкай.
13. Анализ регламентирующей документации в киокусинкай на текущий год.
14. Требования к документам претендента для присвоений судейской категории.
15. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**5.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Содержание и методика проведения тренировок по Киокусинкай у детей 10-11 лет.
2. Модельно-целевой подход к построению тренировки спортсмена Киокусинкай высокого класса.
3. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в киокусинкай.
4. Совершенствование техники ударов руками при боевом взаимодействии в Киокусинкай на этапе начальной спортивной специализации.
5. Модельные характеристики спортсмена в киокусинкай
6. Обучение дуговому удару ногой на начальном этапе в Киокусинкай.
7. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов киокусинкай.
8. Совершенствование техники передвижения при боевом взаимодействии в Киокусинкай.
9. Планирование тренировочных нагрузок в дисциплинах киокусинкай и их взаимовлияние.
10. Средства и методы развития силовых способностей при совершенствовании ударов ногами.
11. Тактическая подготовка в Киокусинкай.
12. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по киокусинкай.
13. Психологическая подготовка в Киокусинкай.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса в киокусинкай на различных этапах многолетней подготовки.
15. Моделирование соревновательного поединка на тренировочном этапе.
16. Тактико-технические особенности ведения соревновательного поединка каратистов Киокусинкай в легкой весовой категории.

17. Тестирование скоростно-силовых возможностей у каратистов Киокусинкай возрастной категории 16-17 лет.
18. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем киокусинкай.
19. Рационализация питания спортсменов занимающихся киокусинкай.
20. Система соревнований как составной части многолетней подготовки в киокусинкай.
21. Модельные характеристики функциональных возможностей спортсменов Киокусинкай различной квалификации.
22. Оптимизация соотношения специализированных тренирующих воздействий и средств общей подготовки у квалифицированных спортсменов Киокусинкай.
23. Система фармакологической поддержки спортсменов киокусинкай в тренировочном процессе и соревнованиях.
24. Совершенствование принципов отбора и критериев формирования национальной сборной команды по Киокусинкай.
25. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов Киокусинкай.
26. Модельные характеристики спортсмена специализирующегося в одной из дисциплин вида спорта киокусинкай.
27. Планирование тренировочных нагрузок в дисциплинах киокусинкай и их взаимовлияние.
28. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем киокусинкай.
29. Инновации в методике обучения дисциплинам киокусинкай.
30. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе киокусинкай.



## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»**

### **а). Основная литература:**

1. Степанов С. В. Кёкусин каратэ-до: учебное пособие. Измен. и доп. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2014. – 204 с.;
2. Матвеев Л. П. Общая теория спота и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 543с.
4. Демченко Н.С. Учебно-методическое пособие «Начальные ката кюкусинкай», 2014г. – 96 с.
5. Демченко Н.С. Учебно-методическое пособие «Базовые ката кюкусинкай», 2017г. – 84 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
7. Попов Г. И. Биомеханика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
8. Правила соревнований по Кюкусинкай. Измен. и доп. Принятые АКР 10.09.2014.
9. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» Направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 59 с.
10. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 77 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». // «Додзё», 2001, № 8
2. Артемова Э. К. Биохимия. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2006, - 72 с., ил.
3. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте (справочник). – Минск: Высш. школа, 1979. – 176 с.
4. Ашмарин Б.А., Теория и методика исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. –М.: ФиС, 1978
5. Бахтина Л.Н. Обучение реферированию научного текста. // Л.Н.Бахтина, И.П.Кузьмич, Н.М.Лариохина. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 119 с.
6. Блюминг, Йон. От уличного хулигана до десятого дана. М.: ООО «Будо-спорт», 2004. -272 с. Перевод с англ. и яп. языков А. М. Горбылева
7. Васильева Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Иваново: МИК, 1996.
8. Васильев О. Е. Хореография боевых искусств. // «Додзё», 2004, № 3.
9. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
10. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. // «Додзё», 2000, № 3.
11. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. // «Додзё», 2000, № 4.
12. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. // «Додзё», 2001, № 6.
13. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокоэн, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
14. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.