

## **Раздел 2. Методика воспитания двигательных качеств**

### ***Тема 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое***

Закрепление и совершенствование в выборе эффективных средств и методов воспитания силы, скорости, выносливости, гибкости, координации (использование средств и методов видов спорта на примере тяжелоатлетических видов, гимнастики, подвижных игр). Совершенствование навыка в организации и проведении занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.

### ***Тема 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах***

Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на скоростно-силовую подготовку, воспитание выносливости, силы, скорости, динамического равновесия и специальных координационных способностей. Применение средств специальной физической подготовки рукопашника (имитация, тренажеры, игры и игровые упражнения в парах). Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.

Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.

### ***Тема 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах***

Закрепление и совершенствование навыков выбора и методики применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на специальную физическую подготовку рукопашника на этапе реализации максимальных возможностей. Продолжительность и интенсивность упражнения, число повторений, продолжительность и характер отдыха между упражнениями в равномерном, переменном, повторном, интервальном, соревновательном методах тренировки. Круговая и игровая формы организации тренировочного занятия. Физиологические основы физической подготовки единоборца.

### ***Тема 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах***

Закрепление и совершенствование навыков подбора комплексов упражнений для совершенствования отдельных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей (сильных и слабых сторон подготовленности) и

предстоящей соревновательной деятельности на этапе спортивного долголетия. Основы медицинских знаний для увеличения спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах.

### ***Тема 2.5. Моделирование целевых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах***

Закрепление и совершенствование навыков моделирования двигательных качеств, обеспечивающих реализацию целевой соревновательной деятельности. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (приведение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности). Нормирование упражнений фрагментарного и целостно-приближенного моделирования.

## **Раздел 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах**

### ***Тема 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения***

#### ***доступных средств оперативного контроля***

Закрепление и совершенствование навыков в разработке учебных документов: учебного плана, программы, графика, поурочного плана, планов-конспектов отдельных частей и целого занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности. Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.

Регистрация времени тренировочного занятия, его частей, количества выполненных упражнений. Субъективная оценка определения интенсивности выполнения упражнений по ЧСС и величине нагрузки. Контроль ближайших следовых эффектов тренировки по доступным объективным показателям (ЧСС в покое и др.). Методика ведения и анализа спортивного дневника. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов.

### ***Тема 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства***

Закрепление и совершенствование навыков в планировании видов подготовки рукопашников. Разработка планов физической и технико-тактической подготовки для рукопашников различной квалификации. Рациональное соотношение общей и специальной подготовки. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях.

Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.

### ***Тема 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность***

Закрепление и совершенствование навыков в применении средств текущего и этапного контроля: количество тренировочных занятий, тренировочных дней, соревнований, затраченного времени, а также суммарная и средняя величины напряженности тренировочных и соревновательных занятий в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и др. Контроль ближайших и долговременных - следовых эффектов тренировки: ЧСС и его пороговые величины, МПК, мощность работы на уровне анаэробного порога, коэффициент эффективности выполнения упражнения -  $\Delta\text{ЧСС}/V$ , % проигрыша победителю, различные варианты рейтинговой оценки за серию соревнований и весь спортивный сезон. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки). Тестирование в преподавании рукопашного боя. Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.

### ***Тема 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.***

Закрепление и совершенствование навыков в разработке планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки: тренировочное занятие, микро-, мезо- и макроцикл, тренировочный год по этапам и периодам. Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки. Математическое моделирование в многолетнем планировании тренировочного процесса спортсмена-единоборца.

Перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, режима отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других внутренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.

### ***Тема 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации***

Закрепление и совершенствование навыков в разработке индивидуального годичного плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона: прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях; моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности; моделирование средств и методов достижения уровня подготовленности, обеспечивающего реализацию целевого спортивного результата.

## **Раздел 4. Организация соревнований и их судейство**

### ***Тема 4.1. Документы планирования и судейства соревнований***

Закрепление и совершенствование навыков в составлении документов планирования и судейства соревнований, календаря соревнований, положения о соревнованиях, программы соревнований, заявок на участие в соревнованиях, карточек участников. Формирование протоколов методом ручной и электронной жеребьевки. Личное участие студентов в проведении судейства в соревнованиях, организуемых кафедрой. Определение личных, командных результатов и результатов с учетом возраста участников соревнований. Орфография и синтаксис при заполнении документации.

### ***Тема 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете***

Участие в подготовке и судействе соревнований, организуемых кафедрой, Международным союзом русского рукопашного боя, федерациями спортивных единоборств Москвы и России. Составление сметы расходов на организацию и судейство соревнований. Исполнение функциональных обязанностей секретаря, бокового судьи, арбитра, рефери, а также обязанностей представителя команды. Коммуникационные технологии в организации и проведении соревнований. Современное технологическое обеспечение соревнований по единоборствам.

### ***Тема 4.3. Организация и судейство массовых соревнований***

Закрепление и совершенствование навыков в организации и судействе массовых соревнований. Личное участие в соревнованиях, организуемых кафедрой: «Турнир по русскому рукопашному бою памяти подполковника Олега Ильина»; «Турнир по русскому рукопашному бою памяти прапорщика Дениса Пудовкина»; «Международный турнир по русскому рукопашному бою памяти генерал-майора милиции Воробьева Виктора Васильевича»; «Матчевая встреча студентов кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ, специализации теории и методики служебно-прикладных единоборств со студентами кафедры ТиМ спортивно-боевых единоборств БГУФКа». Специфика документов планирования и судейства массовых соревнований (составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.). Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи. Интернет технологии в организации спортивных состязаний.

### ***Тема 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах***

Специфика документов планирования и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах (нормативная документация по отдельным министерствам и ведомствам,



составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.). Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи. Особенности организации межведомственного взаимодействия при организации соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах.

## **Раздел 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств**

### ***Тема 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности***

Закрепление и совершенствование навыков в организации занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности. Подготовка инвентаря и экипировки, одежды, мест занятий. Дозировка величины нагрузок (продолжительности и интенсивности), ее рациональная динамика. Основные методы выполнения оздоровительной тренировки, рациональное сочетание рабочих периодов и периодов отдыха. Методика контроля и оценки уровня работоспособности по системе Купера. Учёт анатомо-морфологических особенностей занимающихся при нормировании нагрузки.

### ***Тема 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения***

Закрепление и совершенствование навыков в организации и планировании занятий по рукопашному бою с учащимися общеобразовательных школ. Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений. Организация занятий рукопашным боем во время каникул. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста. Участие в работе, организуемой НП АСЕ, МФРРБ. Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами. Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.

### ***Тема 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях***

Закрепление и совершенствование навыков планирования средств и методов тренировки в предсоревновательном периоде. Предсоревновательная подготовка: режим тренировочных нагрузок, отдыха, средств восстановления, дополнительного питания. Подготовка соревновательного инвентаря и одежды. Составление индивидуального тактического плана участия в массовых соревнованиях с учетом достижения объективно доступного спортивного результата и с целью получения физического и психоэмоционального удовлетворения. Выполнение установленных правил поведения на соревновании. Соблюдение мер личной безопасности и корректного отношения

к другим участникам. Применение средств профилактики заболеваний и эффективных методов восстановления после соревнований.

## **Раздел 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности**

### ***Тема 6.1. Инвентарь и оборудование***

Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт. Устройство татами, ковра, ринга, помоста и других площадок. Тренажеры, варианты их размещения, изготовления. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря. Инвентарь и оборудование в качестве средства обеспечения безопасности жизнедеятельности занимающихся.

### ***Тема 6.2. Техника безопасности***

Техника безопасности при занятиях рукопашным боем. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся. Профилактика профессиональных заболеваний и травм у спортсменов-единоборцев.

### ***Тема 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам***

Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.).

### ***Тема 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами***

Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости. Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности***

**(профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
очной/заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

*1-2 семестр*

<b>1-й СЕМЕСТР</b>			
<b>№ П/П</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Количество баллов</b>
1.	Владение профессиональными навыками: Выполнить 3 нормативных требования на установочном сборе кафедры.	В соответствии с планом кафедры	10 баллов
2.	Участие в походе «на выживание».	В соответствии с планом кафедры	5 баллов
3.	Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП	6-8 неделя	5 баллов
4.	Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах служебно-прикладных единоборств	10-12 неделя	5 баллов
5.	Творческое задание (презентация) по теме: «Виды служебно-прикладных единоборств на современном этапе, и его тенденции развития»	14-16 неделя	5 баллов
6.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)»	36-38 неделя	5 баллов
7.	Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования технико-тактического мастерства».	18-20 неделя	5 баллов
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>			<b>40</b>
<b>2-й СЕМЕСТР</b>			

8.	Выполнение требований по личной физической и тактической подготовке:	22-24 неделя	5
9.	Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.	Весь период	5
10.	Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований;	Весь период	5
11.	Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований»	22-24 неделя	5
12.	Защита презентации на тему «Служебно-прикладные единоборства. Перспективы развития».	26-28 неделя	5
13.	Контрольная работа: «Методика обучения и совершенствования избранного технико-тактического действия».	40 неделя	5
14.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
15.	Экзамен по дисциплине	По расписанию	20
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>			<b>60</b>
<b>ИТОГО ЗА ГОД:</b>			<b>100 БАЛЛОВ</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Проведение технико-тактического анализа десяти боев</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание реферата на тему «развитие технико-тактического мастерства в служебно-прикладных единоборствах»</i>	<i>10</i>
4	<i>Тестирование на тему «Материально-техническое обеспечение занятий по служебно-прикладным единоборствам»</i>	<i>10</i>
5	<i>Защита презентации на тему «Увеличение набора в спортивную группу, идеология, подача, результат».</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа на тему «Методика обучения и совершенствования отдельного технико-тактического действия»</i>	<i>10</i>
7	<i>Сдача нормативов физической подготовки.</i>	<i>10</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), завершающимся зачетом

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

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

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

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

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

### Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов I курса

1. Определение понятия: «техника служебно-прикладных единоборств»
2. Определение понятия «прием»
3. Определение понятия «защита»
4. Определение понятия «техническое действие»
5. Определение понятия «тактико-техническое действие»
6. Технический арсенал бойца и закономерности его формирования.
7. Физический смысл и биомеханический анализ техники рукопашного боя.
8. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа.
9. Общая площадь опоры пары соперников.
10. Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях боя.
11. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменения ее положения при выполнении приемов и защит.
12. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит.
13. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы.
14. Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
15. Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
16. Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
17. Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции.
18. Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.
19. Особенности методики обучения технике служебно-прикладных единоборств.
20. Сложность и трудность приемов.
21. Последовательность изучения техники.
22. Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
23. Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
24. Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
25. Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции.
26. Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.
27. Особенности методики обучения технике служебно-прикладных единоборств.
28. Сложность и трудность приемов.
29. Последовательность изучения техники.

30. Применение средств специальной физической подготовки рукопашника (имитация, тренажеры, игры и игровые упражнения в парах).
31. Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.
32. Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.
33. Закрепление и совершенствование навыков выбора и методики применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на специальную физическую подготовку рукопашника на этапе реализации максимальных возможностей.
34. Регистрация времени тренировочного занятия, его частей, количества выполненных упражнений
35. Субъективная оценка определения интенсивности выполнения упражнений по ЧСС и величине нагрузки.
36. Контроль ближайших следовых эффектов тренировки по доступным объективным показателям (ЧСС в покое и др.).
37. Методика ведения и анализа спортивного дневника.
38. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов.
39. Закрепление и совершенствование навыков в планировании видов подготовки рукопашников.
40. Разработка планов физической и технико-тактической подготовки для рукопашников различной квалификации.
41. Применение средств текущего и этапного контроля: количество тренировочных занятий, тренировочных дней, соревнований, затраченного времени, а также суммарная и средняя величины напряженности тренировочных и соревновательных занятий в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и др.
42. Составление документов планирования и судейства соревнований - календаря соревнований.
43. Составление документов планирования и судейства соревнований - положения о соревнованиях. Подготовка и судейство соревнований, организуемых кафедрой, Международным союзом русского рукопашного боя, федерациями спортивных единоборств Москвы и России.
44. Составление сметы расходов на организацию и судейство соревнований
45. Специфика документов планирования и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах (нормативная документация по отдельным министерствам и ведомствам, составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.).
46. Закрепление и совершенствование навыков в организации занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности.
47. Подготовка инвентаря и экипировки, одежды, мест занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности.
48. Закрепление и совершенствование навыков в организации и планировании занятий по рукопашному бою с учащимися общеобразовательных школ.

49. Планирование средств и методов тренировки в предсоревновательном периоде.
50. Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт.
51. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.
52. Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.
53. Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости.

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

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.
3. Получить практические навыки по программе курса.
4. Выполнить контрольные нормативы.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самоподготовки:

1. Составить таблицу характерных ошибок в технике, причин их возникновения и эффективных способов устранения.
2. Провести анализ параметров техники ведущих спортсменов России и мира.
3. Моделирование индивидуального тактико-технического варианта ведения соревновательной борьбы.
4. Провести самоанализ индивидуальной техники с выявлением слабых и сильных сторон подготовленности.
5. Дать классификацию тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающие воздействия на базовые физические качества.
6. Составить методические рекомендации (регламент) организации и проведения тренировки методом групповых и индивидуальных занятий.
7. Моделирование мезо и макроциклов для спортивной специализированной тренировки.



8. Разработать перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других вне тренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.
9. Сделать сравнительный анализ тренировочных воздействий и динамики тренированности на основе анализа параметров тренировочной нагрузки и результатов контрольных упражнений, зафиксированных в спортивном дневнике.
10. Разработать план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр - экзамен.

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

#### 3-4 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
<b>3-й СЕМЕСТР</b>			
1.	Выступление по темам:		
1.1	Структура «эталонной» техники;	2-4 недели	10 баллов
1.2	Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств.	6-8 недели	5 баллов
1.3	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства;	10-12 недели	10 баллов
1.4	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах;	12-14 неделя	5 баллов
1.5	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)»	16-18 неделя	5 баллов
1.6	Особенности обеспечения безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин служебно-прикладных единоборств.	18-20 недели	5 баллов

2.	Творческое задание (презентация) по теме: «Стимулирование увеличения посещаемости спортивного клуба, группы».	22-24 недели	10 баллов
ИТОГО			50 баллов
4-й СЕМЕСТР			
3.	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки бойца-рукопашника».		5 баллов
4.	Контрольная работа на тему: «Средства и методы управления мотивацией контингента к занятиям»		5 баллов
5.	Реферат по теме: «Прикладной рукопашный бой как моделирование экстремальной деятельности».		5 баллов
6.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
7.	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10 баллов (0,15 балла за одно занятие)
8.	Экзамен по дисциплине	По расписанию кафедры	20 баллов
ИТОГО:			100 БАЛЛОВ

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Творческое задание (презентация) по теме: «Стимулирование увеличения посещаемости спортивного клуба, группы».</i>	10
3	<i>Реферат по темам: «Поурочный план методики технико-тактической подготовки»,</i>	10
4	<b>Контрольная работа на тему:</b> <i>«Материально-техническое обеспечение занятий по служебно-прикладным единоборствам»</i>	10
5	<i>Провести показательное занятие по освоению технико-тактических действий.</i>	10
6	<i>Устный опрос по темам: «Техника безопасности при организации занятий служебно-прикладными единоборствами».</i>	10
7	<i>Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке</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

#### 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

## **Зачетные и экзаменационные требования для студентов II-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств рукопашника.
3. Написать 3 реферата по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
3. Сдать экзамен по окончании 5-го семестра в объеме пройденного материала
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Участвовать в судействе не менее двух соревнований в качестве различных судей.
8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,
9. Написать пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.
10. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

**Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов II курса.**

1. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит.
2. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь.
3. Величина сил и направление их действия при выполнении приемов и защит.
4. Действие пары сил.
5. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения.
6. Рычаг 1 и 2 рода.
7. Скорость и сила удара.
8. Система сложения скоростей при нанесении удара.
9. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений бойца в процессе разучивания на тренировке и в соревнованиях.
10. Основные технические действия: приемы, защиты.
11. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Броски руками, ногами, туловищем.
12. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, ног).
13. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке).
14. Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры техники в условиях меняющегося рисунка боя и нарастающего утомления.
15. Физиология спортивного поединка в служебно-прикладных единоборствах.
16. Закрепление и совершенствование навыка анализа эффективности применения различных способов ведения поединка
17. Закрепление и совершенствование навыка моделирования индивидуальной техники целевого соревнования
18. Организация и проведении занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.
19. Организация и проведении занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.
20. Закрепление и совершенствование навыков подбора комплексов упражнений для совершенствования отдельных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей (сильных и слабых сторон)

- подготовленности) и предстоящей соревновательной деятельности на этапе спортивного долголетия.
- 21.Разработка учебных документов - учебного плана по рукопашному бою различной направленности.
  - 22.Разработка учебных документов: - программы по рукопашному бою различной направленности.
  - 23.Разработка учебных документов: - графика занятий (уроков) по рукопашному бою различной направленности.
  - 24.Разработка учебных документов: - поурочного плана по рукопашному бою различной направленности.
  - 25.Разработка учебных документов: - планов-конспектов отдельных частей занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности.
  - 26.Разработка учебных документов: - планов-конспектов занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности.
  - 27.Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.
  - 28.Рациональное соотношение общей и специальной подготовки.
  - 29.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочное занятие.
  - 30.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - микроцикл.
  - 31.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - мезоцикл.
  - 32.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - макроцикл
  - 33.Разработка индивидуального годичного плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона:
  - 34.Прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях.
  - 35.Исполнение функциональных обязанностей секретаря.
  - 36.Исполнение функциональных обязанностей боковой судьи.
  - 37.Исполнение функциональных обязанностей арбитра.
  - 38.Исполнение функциональных обязанностей рефери
  - 39.Исполнение функциональных обязанностей представителя команды.
  - 40.Коммуникационные технологии в организации и проведении соревнований.
  - 41.Современное технологическое обеспечение соревнований по единоборствам.
  - 42.Организация и судействе массовых соревнований.
  - 43.Личное участие в соревнованиях.

44. Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи.
45. Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений.
46. Организация занятий рукопашным боем во время каникул.
47. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста.
48. Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами.

### **Темы рефератов**

1. Основные тенденции и перспективы развития служебно-прикладных единоборств на современном этапе.
2. Значение и содержание маркетинговой деятельности во служебно-прикладных единоборствах.
3. Оздоровительная направленность занятий служебно-прикладными единоборствами с различными контингентами населения.
4. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у детей.
5. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у женщин.
6. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у взрослых.
7. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у людей старшего возраста.
8. Травмы возникающие при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
9. Техника безопасности при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
10. Оказание доврачебной помощи при возможных травмах.
11. Средства физической подготовки в служебно-прикладных единоборствах.



12.Снаряжение для различных видов служебно-прикладных единоборств. Конструктивные особенности, преимущества и недостатки снаряжения различных производителей.

13.Тренажеры и тренажерная тренировка в служебно-прикладных единоборств.

14. Профилактические мероприятия в служебно-прикладных единоборствах и организация соревнований с учетом требований безопасности.

15.Правила эксплуатации и обслуживания специализированных залов для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения*

### **I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр - экзамен.

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

#### **5-6 семестр**

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам: Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий.	2-4 неделя	5 баллов

2.	Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия.	6-8неделя	5 баллов
3.	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки.	26-28 неделя	5 баллов
4.	Презентация по теме: «Организация клуба служебно-прикладных единоборств патриотической направленности».	18-20 неделя	10 баллов
5.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)»	12-14 неделя	5 баллов
6.	Контрольная работа по теме: «Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год»	22-24 неделя	10 баллов
7.	Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке.	30-32 неделя	5 баллов
8.	Организация и судейство соревнований с участием людей с ограниченными возможностями.	34-38 неделя	5 баллов
9.	Подготовка и участие в соревнованиях.	36-38 неделя	5 баллов
10.	Устный опрос: «Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности»	40 неделя	10 баллов
11.	Выполнить самостоятельную работу по теме «Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений».	В течение семестра	10 баллов
12.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	В течение семестра	5 баллов
13.	<b>ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	Весь период	10 баллов
14.	Зачет	Июнь	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Аттестующие тесты по разделу профессионального уровня в .е:	10 баллов

	«Физика подводных погружений»	
3	Реферат на тему: «Перспективы развития служебно-прикладных единоборств»	10баллов
4	Выполнить самостоятельную работу по теме «Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений».	10баллов
5	Контрольная работа по теме: «Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год»	10баллов
6	Реферат на тему: «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями на занятиях служебно-прикладными единоборствами».	10баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	10баллов

### 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

**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

**Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по служебно-прикладным единоборствам для студентов РГУФКСМиТ**

**1. Аналитические**

- 1.Эволюция видов служебно-прикладных единоборств.
- 2.Разработка мер безопасности в избранном виде служебно-прикладных единоборств.
- 3.Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах России, мира и Европы.
- 4.Спортивная специализация в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.
- 5.Перспективы развития прикладных дисциплин служебно-прикладных единоборств и экстремальной деятельности.
- 6.Разработка рекомендаций повышения зрелищности соревнований в видах служебно-прикладных единоборств.
- 7.Организация спонсорства в избранном виде служебно-прикладных единоборств.
- 8.Определение наиболее распространенных ошибок в технико-тактической подготовке избранного вида.
- 9.Анализ объективных условий соревнований по избранному виду.

10. Анализ объективных условий профессионально-прикладной деятельности связанной со служебно-прикладными единоборствами.

## **2. Экспериментальные**

1. Динамика ЧСС при различных нагрузках в избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств.

2. Влияние занятий СПЕ на психические качества в зависимости от возраста занимающегося и избранного вида.

3. Закономерности адаптации спортсмена к условиям профессионально-прикладной деятельности.

4. Биомеханический анализ технико-тактического действия в СПЕ.

5. Биомеханический анализ техники при нырянии в ластах.

6. Тактико-технический анализ соревновательной деятельности.

7. Тактический анализ соревновательной деятельности.

8. Оценка работоспособности спортсменов методами тестирования.

9. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.

10. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в служебно-прикладных единоборствах.

11. Влияние особенностей личности спортсмена-подводника на успешность его деятельности.

12. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях ближнего и рукопашного боя.

## **3. Методические**

1. Методика обучения технико-тактическим действиям по выбору.

2. Методика обучения психотехническим упражнениям в профессионально-прикладной и спортивной деятельности.

3. Методика обучения тактическим приемам по выбору.

4. Выявление ошибок в технике выполнения движений и методика их устранения.

- 5.Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
- 6.Методика развития физических качеств в профессионально-прикладной деятельности служебно-прикладных единоборств.
- 7.Психическая подготовка спортсменов, специализирующихся в различных видах служебно-прикладных единоборств.
- 8.Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств.
- 9.Особенности развития скоростно-силовых качеств в СПЕ.
- 10.Меры безопасности при организации занятий в специализированном клубе.
- 11.Обеспечение безопасности при проведении соревнований по СПЕ.
- 12.Совершенствование системы безопасности в рекреационном направлении СПЕ.
- 13.Методика подготовки инструктора по рукопашному бою силовых министерств и ведомств.
- 14.Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий.
- 15.Организация массовых соревнований по СПЕ.
- 16.Моделирование экстремальной деятельности средствами и методами СПЕ.

### **Зачетные требования для студентов III-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 5-й и 6-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств.
3. Сдать экзамен по окончании 6-го семестра в объеме пройденного материала
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях по служебно-

прикладным единоборствам.

7. Участвовать в судействе не менее двух соревнований в качестве различных судей.
8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,
9. Написать пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

### **Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов III курса**

1. Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов.
2. Техника и технико-тактическая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки бойца (физическая, тактическая, психологическая).
3. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом.
4. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подхваты: спереди, изнутри, отхват.
5. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удары руками и защиты от них: прямые, круговой (боковой), снизу, сверху, обратный круговой (наотмашь).
6. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удары ногами (коленом, основанием пальцев, пяткой, ребром стопы, голенью, подъемом стопы) и защиты от них.
7. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Ножницы, бросок через голову.

8. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Бросок через спину, бедро.
9. Поиск оптимальных динамических и кинематических характеристик индивидуальной техники, обеспечивающих эффективность техники в переменных условиях.
10. Различие требований к технико-тактической подготовленности в спортивном и прикладном рукопашном бое.
11. Поиск оптимальной структуры движений наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.
12. Поиск оптимальных параметров индивидуальной техники в условиях предстоящих главных соревнований.
13. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.
14. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях.
15. Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.
16. Контроль ближайших и долговременных - следовых эффектов тренировки: ЧСС и его пороговые величины, МПК, мощность работы на уровне анаэробного порога, коэффициент эффективности выполнения упражнения -  $\Delta\text{ЧСС}/V$ ,
17. Расчет в процентах проигрыша победителю, различные варианты рейтинговой оценки за серию соревнований и весь спортивный сезон.
18. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки).
19. Тестирование в преподавании рукопашного боя.



- 20.Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.
- 21.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочный год по этапам и периодам.
- 22.Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки.
- 23.Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности.
- 24.Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности.
- 25.Дозировка величины нагрузок (продолжительности и интенсивности), ее рациональная динамика.
- 26.Основные методы выполнения оздоровительной тренировки, рациональное сочетание рабочих периодов и периодов отдыха.
- 27.Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста.
- 28.Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами.
- 29.Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.
- 30.Предсоревновательная подготовка: режим тренировочных нагрузок, отдыха, средств восстановления, дополнительного питания.
31. Подготовка соревновательного инвентаря и одежды.
- 32.Составление индивидуального тактического плана участия в массовых соревнованиях с учетом достижения объективно доступного спортивного результата и с целью получения физического и психоэмоционального удовлетворения.
- 33.Выполнение установленных правил поведения на соревновании.
- 34.Устройство татами, ковра, ринга, помоста и других площадок.
- 35.Тренажеры, варианты их размещения, изготовления.

- 36.Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем.
- 37.Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию.
- 38.Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся.
- 39.Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.).
- 40.Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

### **Темы рефератов**

- 1.Анализ физиологических особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в СПЕ.
- 2.Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.
- 3.Тестирование в преподавании рукопашного боя.
4. Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.
5. Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочный год по этапам и периодам.
- 6.Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки.
7. Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности
- 8.9.Поиск оптимальных динамических и кинематических характеристик индивидуальной техники, обеспечивающих эффективность техники в переменных условиях.
9. Различие требований к технико-тактической подготовленности в спортивном и прикладном рукопашном бое.
- 10.Поиск оптимальной структуры движений наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по

индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.

11. Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов.
12. Техника и технико-тактическая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки бойца (физическая, тактическая, психологическая).
13. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства.) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры  
Форма промежуточного контроля: экзамен – 8 семестр.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам: - Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	3-4 неделя	10 баллов
2.	- Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	4-6 неделя	10 баллов
3.	- Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	8-10 неделя	10 баллов
4.	- Организация и судейство соревнований с участием детей,	12-14 неделя	10 баллов

	взрослых и людей старшего возраста		
5.	- Подготовка и участие в соревнованиях	29 неделя	5 баллов
6.	- Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	32-34 неделя	5 баллов
7.	Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения)	26-28 неделя	10 баллов
8.	Выполнить зачетные требования по программе	В течение семестра	5 баллов
9.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
10.	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10 баллов
11.	Экзамен по дисциплине	По расписанию кафедры	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 БАЛЛОВ</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия.*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	<i>10 баллов</i>
3	Реферат на тему: «Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.»	<i>10баллов</i>
4	Реферат на тему: «Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления»	<i>10баллов</i>
5	Презентация на тему: «Рекламные инновации при продвижении спортивного клуба».	<i>10баллов</i>
6	Реферат на тему: «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями служебно-прикладными единоборствами».	<i>10баллов</i>
7	Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	<i>10баллов</i>

	(Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса 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), завершающимся зачетом

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

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

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

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

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

**Примерный перечень вопросов  
к зачету (экзамену) для студентов IV курса**

1. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Бросок прогибом.
2. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удержания.
3. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением.
4. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удушающие приемы: руками, ногами.
5. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления.
6. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов рукопашного боя.
7. Защиты активные и пассивные.
8. Биомеханические и физиологические основы технико-тактической подготовки.
9. Поиск рациональной тактики применения наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.
10. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на скоростно-силовую подготовку.

11. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на воспитание выносливости.
12. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на воспитание силы.
13. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия скорости, динамического равновесия и специальных координационных способностей.
14. Круговая и игровая формы организации тренировочного занятия.
15. Основы медицинских знаний для увеличения спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах.
16. Закрепление и совершенствование навыков моделирования двигательных качеств, обеспечивающих реализацию целевой соревновательной деятельности.
17. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (приведение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности).
18. Нормирование упражнений фрагментарного и целостно-приближенного моделирования.
19. Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ.
20. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.
21. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях.
22. Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.



23. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки).
24. Моделирование средств и методов достижения уровня подготовленности, обеспечивающего реализацию целевого спортивного результата.
25. Специфика документов планирования и судейства массовых соревнований (составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.).
26. Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи.
27. Интернет технологии в организации спортивных состязаний.
28. Методика контроля и оценки уровня работоспособности по системе Купера.
29. Учёт анатомо-морфологических особенностей занимающихся при нормировании нагрузки.
30. Соблюдение мер личной безопасности и корректного отношения к другим участникам.
31. Применение средств профилактики заболеваний и эффективных методов восстановления после соревнований.
32. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.
33. Инвентарь и оборудование в качестве средства обеспечения безопасности жизнедеятельности занимающихся.
34. Профилактика профессиональных заболеваний и травм у спортсменов-единоборцев.
35. Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.

36. Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости. Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

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

1. Динамика развития служебно-прикладных единоборств в России и в мире.
2. Система подготовки специалистов по СПЕ в настоящее время.
3. История освоения затонувших объектов российскими и иностранными подводниками.
4. Совершенствование системы подготовки тренерских и инструкторских кадров в служебно-прикладных единоборствах
5. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по служебно-прикладным единоборствам для практической деятельности. Профессиограмма.
6. Анализ содержания программного обеспечения подготовки специалистов по служебно-прикладным единоборствам в РГУФКСМиТ.
7. Содержание процесса организации тренерской практики студентов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
8. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов в служебно-прикладных единоборствах.
9. Анализ программы подготовки по СПЕ в силовых министерствах и ведомствах.
10. Физиологические особенности занятий СПЕ
11. Влияние условий занятий СПЕ на организм спортсмена в различных возрастных группах.
12. Влияние условий повышенного давления на работоспособность спортсмена.

13. Экстремальные условия деятельности в ближнем и рукопашном бою.
14. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
15. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в служебно-прикладных единоборствах.
16. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях.
17. Обеспечение безопасности в СПЕ.
18. Анализ несчастных случаев в СПЕ.
19. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий.
20. Анализ круглогодичной подготовки и подготовки к соревнованиям в служебно-прикладных единоборствах .е
21. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в служебно-прикладных единоборствах.
22. Многолетняя подготовка в служебно-прикладных единоборствах.
23. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
24. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных дисциплин служебно-прикладных единоборств:
25. а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
26. б) групп спортивного совершенствования;
27. в) высокой квалификации.
28. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов
29. Общая и специальная физическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах

30. Техничко-тактическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах

31. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов.

### **Зачетные требования для студентов IV-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 7-й и 8-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу программы.
3. Сдать Экзамен по окончании 8-го семестра в объеме пройденного материала.
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке, разработанной кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в трех соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Принять участие в судействе не менее 2-х соревнований в качестве различных судей.
8. Подготовить к защите выпускную квалификационную работу.
9. Написать 4 реферата по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**  
*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестры

Форма промежуточного контроля: *экзамен – 10 семестр.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам: - Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	3-4 неделя	10 баллов
2.	Технико-тактическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах	4-6 неделя	10 баллов
3.	Дать анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов	8-10 неделя	10 баллов
4.	- Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	12-14 неделя	10 баллов
5.	- Подготовка и участие в соревнованиях	29 неделя	10 баллов
6.	- Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	32-34 неделя	10 баллов

7.	Выполнить зачетные требования по программе	В течение семестра	5 баллов
8.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
9.	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10
10.	Зачет	июнь	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 БАЛЛОВ</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

**Примерный перечень вопросов**

**к зачету (экзамену) для студентов V курса (заочная форма обучения)**

1. Основы техники в различных видах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)
2. Технический арсенал бойца и закономерности его формирования.
3. Физический смысл и биомеханический анализ техники рукопашного боя.
4. Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
5. Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
6. Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
7. Оптимизация технико-тактических действий
8. Закрепление и совершенствование навыка анализа эффективности применения различных способов ведения поединка.
9. Поиск оптимальных параметров индивидуальной техники в условиях предстоящих главных соревнований.
10. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое
11. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое
12. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое
13. Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.

14. Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.
15. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах
16. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах
17. Актуальные медицинские знания для увеличения спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах.
18. Моделирование целевых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах
19. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (приведение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности).
20. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля
21. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства
22. Математическое моделирование в многолетнем планировании тренировочного процесса спортсмена-единоборца.
23. Перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, режима отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других внутренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.
24. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации
25. Разработка индивидуального годового плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона:
26. Прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях.
27. Составление документов планирования и судейства соревнований - программы соревнований.
28. Составление документов планирования и судейства соревнований - заявок на участие в соревнованиях, карточек участников.
29. Составление документов планирования и судейства соревнований - карточек участников.
30. Формирование протоколов методом ручной и электронной жеребьевки.
31. Определение личных, командных результатов и результатов с учетом возраста участников соревнований.
32. Орфография и синтаксис при заполнении документации.
33. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете



34. Организация и судейство массовых соревнований
35. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах
36. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности
37. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения
38. Применение средств профилактики заболеваний и эффективных методов восстановления после соревнований.
39. Инвентарь и оборудование в качестве средства обеспечения безопасности жизнедеятельности занимающихся.
40. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.
41. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам
42. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами

### **Зачетные требования для студентов V-го года обучения (заочная форма)**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 9-й и 10-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу программы.
3. Сдать Экзамен по окончании 10-го семестра в объеме пройденного материала.
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке, разработанной кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в трех соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Принять участие в судействе не менее 2-х соревнований в качестве различных судей.
8. Подготовить к защите выпускную квалификационную работу.
9. Написать 4 реферата по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

### **Знания:**

- перспективы развития и состояние служебно-прикладных единоборств в России и за рубежом;
- нормативно-правовая база служебно-прикладных единоборств;

- правила и регламенты соревнований;
- требования безопасности организации соревнований;
- основы теории и методики спортивных дисциплин;
- физиологические и психологические особенности соревновательной и спортивной деятельности;
- менеджмент в сфере служебно-прикладных единоборств;
- экономика в избранной дисциплине или сфере деятельности;

**Умения:**

- организация и проведение УТС, УТЗ, соревнований по избранному виду служебно-прикладных единоборств;
- разработка организационного плана, регламента, плана безопасности и сметы проведения соревнования;
- ведение деловой переписки по организационно-хозяйственным вопросам;
- разработка плана – задания для спортсменов, тренеров, технического персонала;
- использование ТСО и контроля (радиосвязь, телеметрия, видеозапись);
- организация коммерческой деятельности в спортивной и прикладной сфере;
- тестирование и отбор спортсменов и персонала;
- подбор оборудования и снаряжения для занятий;
- управление спортивной командой.

**Навыки:**

- спортивной деятельности в выбранной дисциплине служебно-прикладных единоборств;

- ведения переговоров с различными категориями лиц (официальные лица, спонсоры, СМИ, сотрудники правоохранительных органов);
- владение компьютерной техникой в режиме пользователя;
- решения организационных вопросов, логистики;
- проведения рекламной деятельности;
- оказания первой доврачебной помощи.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно педагогическое совершенствование».**

а) основная литература:

- 1.Ермаков А.В., Лосева И.В., Андриющенко Л.Б.. Основы самозащиты: Учебное пособие.: Изд-во РГАУ-МСХА имени Тимирязева, 2009.94 с.
- 2.Зайчиков И.В. Силовое задержание. Пособие.-М. АНО «Институт профессионального тренинга». 2010.- 188 с., илл.
- 3.Зайчиков И.В. Уличная схватка. Психология, тактика,техника, юридическая база. Том I. АНО «Институт профессионального тренинга».- Москва 2009.
- 4.Защита и нападение / Короновский В.Н., Яковлев М.А. - Составитель А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 352 с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
- 5.Искусство рукопашного боя / Н.Ознобишин. - Сост. А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 400 с. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
- 6.Курс подготовки разведчика:Сборник / К.Т. Булочко; Сост. А.А. Харлампиев. - М.: "Издательство ФАИР", 2006. - 432с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А. Харлампиева)

7. Основы самозащиты. Тренировка и методика / В.А. Спиридонов. – Составитель А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 320 с.: ил. – (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А. Харлампиева).

8. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 391 с.: ил.

9. Современный панкратион: становление универсального бойца-единоборца. – Иваново: Талка, 2006. – 288 с.

10. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография / В.В. Гожин, В.Л. Деменьтев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая Культура, 2009. – 240 с.

б) дополнительная литература:

1. Блеер А.Н., Шиян В.В. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в видах спортивной борьбы / Учебно-методическое пособие. – М.: ФОН, 2002.

2. Блеер А.Н. Концепция дополнительного профессионального образования специалистов по физической культуре, спорту и туризму/ Методические рекомендации. – М.: Принт Центр, 2001.

3. Блеер А.Н. Построение рациональной техники защитных действий в греко-римской борьбе/ Методическая разработка. – М.: ЦПР «Деловая Лига» 2002, 70 с.

4. Блеер А.Н. Построение рациональной техники защитных действий в греко-римской борьбе/ Методическая разработка. – М.: ЦПР «Деловая Лига» 2002. – 70 с.

5. Ближний бой. Опыт разведчика: Сборник / Г. Калачев, Н.Н. Симкин; Сост. А.А. Харлампиев. - М.: "Издательство ФАИР", 2007. - 240с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки Харлампиева).

6. Борьба самбо: справочник/ Авт.-составитель Чумаков Е.М. – М., ФиС, 1985.
7. Борьба: Методические указания для студентов-заочников институтов физкультуры. Утв. 23 июня 1972 г. – М., 1973.
8. Булочко К.Т. Обучение рукопашному бою. – М.-Л.: Физкультура и спорт, 1942.
9. Вопросы классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы. – М., 1975.
10. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2006. – 320 с.
11. Дзюдо: Сборник научно-методических материалов кафедры борьбы и восточных единоборств РГАФК. – М., 1997.
12. Иванов-Катанский С.А. Искусство ближнего боя. – Кн. 1. – М.: ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994.
13. Иванов-Катанский С.А.. Искусство ближнего боя. – Кн. 2. – М.: ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994.
14. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Методика и организация научных исследований в спортивной борьбе: Методические рекомендации для студентов, слушателей ВШТ, факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
15. Малков О.Б. Деловые игры в подготовке тренера по спортивной борьбе. – М., 1986.
16. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 432 с.
17. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: Учеб.-методич. пособие ЦС ВФОЛО «Динамо». – М., 1990.

18. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском флоте. – М.: Воениздат, 1989.
19. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Учеб. пос. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 244с.
20. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / Крис Макнаб. – Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М.: ФАИР-Пресс, 2002. – 384 с.: ил. – (Спецназ).
21. Рукопашный бой : Правила соревнований / Общерос. фед. рукопаш. боя. - М.: Сов. спорт, 2003. - 87 с.: табл. 118476
22. Рукопашный бой : Правила соревнований / Общерос. федер. рукопашного боя. - М.: Сов. спорт, 2005. - 87 с.: табл.
23. Рукопашный бой : Обучение технике, приемам и тактике поединка / авт.-сост. Косяченко В.И. - Волгоград: [Учитель], [2001]. - 74 с.: ил.
24. Рукопашный бой : Пример. прогр. спорт. подгот. 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. - 111 с.: табл.
25. Самозащита без оружия (самбо): Учебное пособие для работников милиции. Сост. А.А. Харлампиев. – М.: Гл. упр. милиции МВД СССР, 1958.
26. Самозащита и борьба / И.Лебедев, В.Ощепков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 240 с. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
27. Самооборона подручными средствами. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 144 с., ил.
28. Самооборона и нападение без оружия / Составитель А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 240 с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).

29. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлапиевых / Сост. А. А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. - М.: "Издательство ФАИР", 2007. - 432 с.: ил.
30. Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств // материалы Международного научного конгресса/ Москва 2-4 февраля 2006 г./ М.:ООО «Анита Пресс», 2006. – 384 стр.
31. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.
32. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Тренировка и состязание. – М.: Военный вестник, 1928.
33. Табаков С.Е. Самбо как система рукопашного боя. Диссертация. – М.: РГАФК, 1997.
34. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с., ил.
35. Теория и практика рукопашного боя: Сборник научно-методических и информационных материалов специализации «Рукопашный бой» / Под. общ.ред. А.Н. Блеера. – М.: Компания Спутник+, 2003. – 201 с.
36. Теория и методика рукопашного боя : Учеб. прогр. для студентов РГАФК. Квалификация: "Бакалавр физ. культуры" Направление 521900 "Физ. культура" / РГАФК; сост. Блеер А.Н. [и др.]. - М., 2002. - 35 с.: табл.
37. 100 уроков борьбы самбо. – Изд. 3-е, доп. /Под общ. ред. Е.М. Чумакова – М.: Физкультура и спорт, 1988.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Служебно-прикладные единоборства», 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 - AdobeAcrobatDC.
- 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)

***Зарубежныебазыданных:***

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

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



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

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборства. 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 грузы.
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 «АmbaMen» 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.Залы оборудованные для занятий рукопашным боем и смешанными единоборствами
4. Экипировка и снаряжение для занятий рукопашным боем и обучения основам ближнего боя.
- 5.Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для служебно-прикладных единоборств.

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

**«Б1.В.ОД.11 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 и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет [15] зачетных единиц.

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

**Цель освоения дисциплины (модуля):** подготовить специалиста, способного успешно, на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также в качестве тренера по служебно-прикладным единоборствам, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

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

**Знания:**

- история развития и состояние служебно-прикладных единоборств в России и за рубежом;
- нормативно-правовая база служебно-прикладных единоборств;

- правила и регламенты соревнований;
- требования безопасности организации соревнований по СПЕ;
- основы теории и методики спортивных дисциплин;
- физиологические и психологические особенности соревновательной и спортивной деятельности;
- менеджмент в сфере служебно-прикладных единоборств;
- экономика в избранной дисциплине или сфере деятельности;

**Умения:**

- организация и проведение УТС, УТЗ, соревнований по избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств;
- разработка организационного плана, регламента, плана безопасности и сметы проведения соревнования;
- ведение деловой переписки по организационно-хозяйственным вопросам;
- разработка плана – задания для спортсменов, тренеров, технического персонала;
- использование ТСО и контроля (радиосвязь, телеметрия, видеозапись);
- организация коммерческой деятельности в спортивной и прикладной сфере;
- тестирование и отбор спортсменов и персонала;
- подбор оборудования и снаряжения для СПЕ;
- управление спортивной командой.

**Навыки:**

- спортивной деятельности в выбранной дисциплине служебно-прикладных единоборств;

- ведения переговоров с различными категориями лиц (официальные лица, спонсоры, СМИ, сотрудники правоохранительных органов);
- владение компьютерной техникой в режиме пользователя;
- решения организационных вопросов, логистики;
- проведения рекламной деятельности;
- оказания первой доврачебной помощи.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарско-практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	<b>1</b>					
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	<b>I</b>		6	8		
3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	<b>I</b>		4	2		
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	<b>I</b>					
5	1.4. Оптимизация индивидуальных	<b>I</b>					

	техничко-тактических действий						
6	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	I					
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	1					
8	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	I		4	8		
9	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	I		4	10		
10	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	I		4	2		
11	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	I					
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	I					
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	1					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	I		4	6		
15	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	I		4	4		
16	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	I			12		
17	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в	I					





	<b>Итого часов за 2 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>66</b>
<b>Итого часов за 1 курс:</b>				<b>60</b>	<b>102</b>		<b>162</b>
<b>31</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	<b>3</b>					
<b>32</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	<b>III</b>			3		
<b>33</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	<b>III</b>		3	8		
<b>34</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	<b>III</b>		7	2		
<b>35</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>III</b>					
<b>36</b>	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	<b>III</b>					
<b>37</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>3</b>					
<b>38</b>	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	<b>III</b>					
<b>39</b>	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	<b>III</b>		6	4		
<b>40</b>	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	<b>III</b>		4	6		
<b>41</b>	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	<b>III</b>					
<b>42</b>	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	<b>III</b>					
<b>43</b>	<b>МОДУЛЬ 3. Управление</b>	<b>3</b>					

	<b>динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>						
44	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	III					
45	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	III		6	2		
46	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	III					
47	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.	III					
48	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	3					
49	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	III					
50	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	III		4	8		
51	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	III					
52	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	III					
53	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	III					
	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах			30	33		
54	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	4					
55	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	IV		10	10		
56	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности	IV			13		

	с различными группами населения						
57	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	4					
58	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	IV					
59	6.1. Инвентарь и оборудование	IV		10	8		
60	6.2. Техника безопасности	IV		10	2		
61	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	IV					
62	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Зачет (4 семестр)</b>
63	<b>Итого часов за 4 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>66</b>
<b>Итого часов за 2 курс:</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>126</b>
64	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	5					
65	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	V			2		
66	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	V		8	2		
67	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	V		2	4		
68	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	V		4	2		
69	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	V		6			
70	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	5					
71	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	V					
72	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных	V					

	качеств в служебно-прикладных единоборствах						
73	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	V					
74	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	V					
75	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	V					
76	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	<b>5</b>					
77	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	V			2		
78	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	V			8		
79	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	V		4	3		
80	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.	V		4	6		
81	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	V		2	4		
82	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	<b>63</b>		30	33		
83	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>6</b>					
84	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	VI					
85	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	VI					

86	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VI					
87	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	VI			3		
88	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	VI					
89	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	6		4	4		
90	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	VI		6	8		
91	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	VI		3	8		
92	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	6					
93	6.1. Инвентарь и оборудование	VI		6	6		
94	6.2. Техника безопасности	VI		6	6		
95	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	VI		4	4		
96	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	VI		4	4		
97	<b>Форма текущего контроля</b>	VI					<b>Экзамен (6 семестр)</b>
98	<b>Итого часов за 6 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
99	<b>Итого часов за 3 курс</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		<b>126</b>
100	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	7					
101	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	VII					
102	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах	VII					

	служебно-прикладных единоборств						
103	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	VII					
104	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	VII					
105	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	VII					
106	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	7					
107	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	VII	2				
108	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	VII	4	2			
109	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	VII	2	8			
110	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	VII	2	6			
111	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	VII	6	4			
112	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	7					
113	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	VII	4	2			
114	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	VII	2	4			

115	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	VII		4	2		
116	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.	VII		4	4		
117	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	54		30	24		
118	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	<b>8</b>					
119	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>VIII</b>					
120	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	VIII					
121	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	VIII					
122	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VIII			2		
123	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	VIII					
124	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	<b>8</b>			8		
125	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	VIII		4	6		
126	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	VIII		6	4		
127	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	8					
128	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	<b>VIII</b>		4	3		
129	6.1. Инвентарь и оборудование	VIII		6	2		
130	6.2. Техника безопасности	VIII		2	8		
131	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и	VIII		8			

	соревнований по служебно-прикладным единоборствам						
<b>132</b>	<b>Экзамен</b>	<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен (8 семестр)</b>
	<b>Итого часов за 8 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
	<b>Итого часов за 4 курс</b>			<b>60</b>	<b>57</b>		<b>126</b>
	<b>Итого часов программы СПС:</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>540</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.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование**  
**(прыжки в воду)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01- Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**« Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(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*

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.

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: Распопова Евгения Андреевна д.п.н., профессор кафедры теории  
и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков воду  
и водного поло \_\_\_\_\_

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

**Целью освоения учебной дисциплины** является: повышение уровня спортивной подготовленности и уровня индивидуальных профессиональных знаний и навыков студентов в рамках дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (прыжки в воду)». А так же развитие умений и навыков, необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по прыжкам в воду, спортивному плаванию и других водных видов спорта, которые выпускник сможет успешно применять на высоком методическом уровне в своей дальнейшей научной, спортивной или трудовой деятельности в спортивных учреждениях.

Среди основных целей дисциплины следует выделить:

- Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств спортсмена и преподавателя по виду спорта (прыжкам в воду).
- Поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении практического курса специализации.
- Вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий.
- Формирование компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач.
- Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций.

- Освоение технологии труда тренера по прыжкам в воду, вооружение студентов профессиональными умениями и навыками в проведении спортивной тренировки прыгунов в воду,
- Овладение техническими средствами и методическими приемами тренировки прыгунов в воду

Программа реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)» реализуется в течение всех четырех лет обучения студентов, ее главная направленность - формирование у студентов комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина СПС представляет собой инструмент преобразования теоретико-методических знаний, получаемых студентом, специализирующимся по прыжкам в воду, в непосредственные практические умения и навыки, необходимые для профессиональной работы в качестве тренера и судьи. Программный материал данной дисциплины строится на основе теоретико-методического курса специализации на занятиях, проводящихся в условиях, максимально приближенных к учебно-тренировочному процессу.

На дисциплину СПС отведено 540 часов (изучается в течение 8 семестров). Занятия проводятся во второй половине учебного дня, за пределами сетки часов основного расписания.

**На методических занятиях** излагаются сведения по теории и методике обучения техники выполнения прыжков в воду и других водных видов спорта. Особенности развития физических качеств, необходимых для освоения и

совершенствования прыжков в воду, рассматриваются приемы организации учебно-тренировочных занятий и технологии труда тренера.

**На практических занятиях** студенты формируют навыки тренировочной и соревновательной деятельности прыгунов в воду различного возраста, повышают уровень развития физических качеств, совершенствуют технику выполнения технических элементов и фаз прыжков в воду и других водных видов спорта. Занятия проводятся в соответствии с программным материалом по виду спорта (прыжки в воду).

**Учебная практика** предполагает овладение навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по прыжкам в воду и по плаванию.

Для контроля динамики физической, технической, тактической и психической подготовленности студентов программой предусмотрено выполнение ими контрольных упражнений и нормативов, разработанных кафедрами спортивно-педагогических дисциплин на каждый год обучения.

Программа дисциплины "Спортивно-педагогическое совершенствование (прыжки в воду)" разделена на два основных раздела:

I. Спортивное совершенствование: развитие и поддержание на должном уровне физических и психических качеств, уровня практических умений и навыков, необходимых преподавателю-тренеру по прыжкам в воду и инструктору по плаванию.

II. Педагогическое совершенствование: овладение теоретическими знаниями и методическими навыками, необходимыми для планирования и анализа учебно-тренировочного процесса, ведения учебной документации, организации и проведения соревнований для спортсменов различного уровня.

Индивидуальная работа преподавателей со студентами проводится в форме консультаций по содержанию учебного материала и собеседований, включает составление индивидуальных планов и заданий для студентов.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов 2 к	2		
	Знать: Правила соревнований по базовым видам спорта, методику начального обучения и особенности физической и функциональной подготовленности спортсменов по базовым водным видам спорта	2		
	Уметь: Проводить начальное обучение базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся.	2		
	Владеть: Педагогическими приемами обучения упражнениям базовых видов спорта на основе положений дидактики и теории и методики обучения базовым видам спорта	2,3,4		
<b>ОПК-3</b>	способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки -4	4		
	Знать: особенности занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки прыгунов в воду;	4		
	Уметь: осуществлять спортивную подготовку в прыжках в воду с учетом возрастных особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики тренировки	4		
	Владеть: Методами спортивной тренировки прыгунов в воду на различных этапах подготовки, с учетом возрастных особенностей и уровня физического, функционального и психического развития.	4		
<b>ОПК-5</b>	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений – 3	3		
	Знать: Показатели физического и функционального развития прыгунов в воду .			

	- Основы техники выполнения прыжков в воду .			
	Уметь: Оценивать физические способности и функциональное состояние прыгунов в воду на различных этапах подготовки			
	Владеть: -методами оценки техники выполнения прыжков различной сложности. - методами оценки состояния физической и психологической подготовленности спортсменов.			
<b>ОПК-8</b>	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта – 1 к	<b>1</b>		
	Знать: правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	<b>1-2</b>		
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	<b>3-5</b>		
	Владеть: навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	<b>6-8</b>		
<b>ПК-10</b>	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся – 4 к	<b>5-8</b>		
	Знать: - организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в фигурном катании на коньках; - систему отбора и спортивной ориентации: комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине).	<b>5</b>		
	Уметь: - определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность - способен и готов осуществлять спортивный отбор.	<b>6</b>		
	Владеть: - методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность; - измерением антропометрических показателей, оценкой	<b>7-8</b>		



	психического состояния.			
<b>ПК-11</b>	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта - 3 к	<b>5-8</b>		
	Знать: - основы периодизации спортивной подготовки и планирования занятий в прыжках в воду	<b>5</b>		
	Уметь: -разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта, спорта высших достижений	<b>6-7</b>		
	Владеть: - практическими навыками составления документов планирования: перспективных, многолетних, годовых, оперативных планов и др.	<b>7-8</b>		
<b>ПК-14</b>	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности – 1 к	<b>1</b>		
	Знать: -основные понятия теории и методики прыжков в воду, методы обучения и технико-тактического совершенствования; -материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в прыжках в воду	<b>1-2</b>		
	Уметь: - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; -использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий.	<b>1-3</b>		
	Владеть: -методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; -приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; - средствами современной подготовки на суше и на воде.	<b>1-5</b>		
<b>ПК-15</b>	способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму – 2 к	<b>2</b>		

	Знать: - основные методы диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; - методы контроля и самоконтроля состояния спортсмена в период подготовки и соревнований.	4		
	Уметь: - оценивать свое состояние в процессе учебно-тренировочных занятий по показателям ЧСС; - Оценивать напряженность тренировочного занятия по показателям объема тренировочных нагрузок и их сложности.	3-4		
	Владеть: - оценки состояния спортсмена после применения различных методов спортивной тренировки; - методами спортивной тренировки направленными на формирование и поддержание спортивной формы.	4-8		

*Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей. Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).*

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **15 зачетных единиц, 540 академических часов.**

Основной формой организации учебных занятий по дисциплине являются практические занятия. В качестве дополнительных аудиторных форм используются: методические занятия, учебная практика, организация и судейство соревнований, участие в соревнованиях, сбор и обработку научно-исследовательского материала. На практических занятиях происходит углубление знаний, умений и навыков, формирование общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых в деятельности тренера и преподавателя в области теории и методики плавания.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых и практических заданий по физическому, техническому, тактическому и педагогическому совершенствованию, подготовку к проведению учебно-тренировочных занятий, решение профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, подготовку документации и др.

## 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>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>	<b>Всего</b>		<b>115</b>	<b>141</b>		
1.1	Техника выполнения прыжков в воду I - IV класса с трамплина	1 - 4		16	18		2,4 зачет
1.2	Техника выполнения прыжков в воду I - IV класса с вышки	1-4		15	17		2,4 зачет
1.3	Техника выполнения прыжков в воду V класса	1-4		17	19		2,4 зачет
1.4	Техника выполнения прыжков в воду VI класса	1-4		12	14		2,4 зачет
1.5	Техника выполнения входа в воду	1-4		10	11		2,4 зачет
1.6.	Совершенствование физической подготовленности прыгунов в воду	1-6		20	28		2,4,6 зачет
1.7	Методы тренировки прыгунов в воду	5-8		13	18		6,8 зачет
1.8	Участие в соревнованиях	1-6		12	16		2,6 зачет
	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>	<b>Всего</b>		<b>125</b>	<b>150</b>		
2.1	Обучение средствам наземной подготовки	1-6		20	13		2,4,6 зачет
2.2	Обучение учебным и спортивным прыжкам в воду	5-8		20	17		6,8 зачет
2.3	Организация и проведение соревнований	1-8		20	17		2,4,6,8 зачет
2.4	Методы отбора прыгунов в воду на различных этапах подготовки	5-8		20	30		6,8 зачет
2.5	Планирование и контроль многолетней спортивной подготовки прыгунов в воду	5-8		13	13		6,8 зачет
2.6	Проведение учебной практики Проведение учебно-тренировочных занятий с группами различной подготовленности	5-8		32	60		6,8 зачет
						<b>9</b>	<b>8 экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

На каждую форму обучения заполняется отдельная таблица.

В графу **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)** вносятся формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом, в том числе наличие курсовых работ.

### **Формы рубежной аттестации (по семестрам и курсам)**

Курс	I	II	III	IV
Семестр	2	4	6	8
Форма аттестации	зачет	зачет	зачет	экзамен

### **Продолжительность семестров по учебному плану**

Курс (номер семестра)	I(1)	I(2)	II(3)	II(4)	III(5)	III(6)	IV(7)	IV(8)
Кол-во недель	19	21	16	21	16	23	16	16 4/6
Кол-во часов ПЗ.	30	30	30	30	30	30	30	30
Кол-во часов СР	42	60	33	33	33	33	24	33

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

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

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

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, контроля выполнения заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также зачетов и экзаменов в сроки, установленные учебным планом. Зачеты студенты сдают во 2, 4, 6 семестрах, а в 8 семестре - экзамен. Обязательным условием допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации по всем видам учебной работы, используется балльная система контроля качества обучения. За год студенты должны набрать за выполнение контрольных заданий не менее 61 балла. Отдельные умения и навыки оцениваются в процессе прохождения учебной практики.

Для оценки практики судейства засчитываются отметки в судейских книжках.

### **Темы рефератов**

1. Анализ техники выполнения прыжков 1-IV классов сильнейшими спортсменами мира
2. Сравнительный анализ выполнения отталкивания сильнейшими спортсменами мира.
3. Сравнительный анализ выполнения винтовых прыжков сильнейшими спортсменами мира.
4. Сравнительный анализ техники выполнения входа в воду сильнейшими спортсменами мира.
5. Техника прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной оси
6. Обучение спортивным прыжкам в воду
7. Методы совершенствования техники выполнения прыжков в воду
8. Методы тренировки прыгунов в в воду в соревновательном периоде подготовки
9. Методы тренировки прыгунов в воду
10. Методы начального отбора прыгунов в воду
11. Критерии начального отбора прыгунов в воду
12. Критерии отбора прыгунов в воду на различных этапах подготовки
13. Модельные характеристики сильнейших спортсменов
14. Методы оценки подготовленности прыгунов в воду на различных этапах подготовки

### **Тестирование различных сторон профессиональной подготовленности студентов.**

1. Тестирование специальной физической подготовленности.
2. Тестирование технической подготовленности (выполнение полуоборотов и оборотов в положениях "группировка", "согнувшись", "прогнувшись" и "лётком" с трамплина 1 м.)
3. Тестирование техники прыжков с вращениями вокруг продольной оси.

### **Подготовка презентаций**

1. Правила проведения соревнований по прыжкам в воду
2. Техника выполнения сложных прыжков с винтами.

## **Контрольные вопросы и практические задания для проведения экзамена на IV курсе**

1. Виды и стадии отбора. Краткосрочный и долгосрочный отбор. Что лежит в основе долгосрочного прогноза?
2. Соотношение тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки.
3. Планирование многолетней подготовки прыгунов в воду. Виды, сроки и документы планирования.
4. Соотношение средств подготовки в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования.
5. Соотношение средств подготовки в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе подготовки.
6. Документы текущего и оперативного планирования подготовки прыгунов в воду на этапе спортивного совершенствования.
7. Дневник тренировок прыгуна в воду. Анализ тренировочных нагрузок.
8. Комплексный контроль, его составные части.
9. Формы организации занятий прыжками в воду.
10. Планирование подготовки прыгунов в воду на этапе спортивного совершенствования.
11. Судейская коллегия соревнований. Обязанности судей. Система оценки качества выполнения прыжков.
12. Система судейства синхронных прыжков в воду. Определение оценки за выполнение прыжков (работа секретариата).
13. Оснащение бассейнов для проведения соревнований по прыжкам в воду. Глубина бассейнов, размеры снарядов для прыжков в воду и основные требования к их установке.
14. Системы проведения соревнований по прыжкам в воду.
15. Особенности физической подготовленности прыгунов в воду. Особенности проявления силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.
16. Морфофункциональные особенности прыгунов в воду высокого класса (тотальные размеры тела, пропорции тела, состав массы тела).
17. Модельные показатели сложности, надежности и стабильности исполнения прыжков в соревнованиях спортсменами экстра класса.
18. Топография мышечной силы прыгунов в воду. Способы определения силы прыгунов в воду.
19. Прыгучесть. Способы определения уровня развития прыгучести.
20. Ориентировка в пространстве. Строение и функции вестибулярного анализатора.
21. Чувство времени. Определение чувства времени.
22. Основные исследования техники и методики обучения прыжков в воду.
23. Роль зрительного анализатора при выполнении прыжков в воду.
24. Программные и руководящие документы работы СШОР и ШИСП.

25. Понятия биологический и паспортный возраст. Значение данных показателей в оценке перспективности юных прыгунов в воду.
26. Половые особенности роста спортивных достижений прыгунов в воду.
27. Особенности тренировки прыгунов в воду в пубертатный период развития ребенка.
28. Половые особенности подготовки прыгунов в воду в пубертатный период
29. Особенности методов тренировки в соревновательном периоде.
30. Какой возраст является оптимальным для демонстрации наивысших достижений в прыжках в воду с вышки.
31. Какой возраст является оптимальным для демонстрации наивысших достижений в прыжках в воду с трамплина.
  
32. Методика обучения базовым прыжкам в воду.
33. Методика обучения упражнениям на батуте.
34. Методика обучения акробатическим упражнениям.
35. Методика обучения прыжкам I класса
36. Методика обучения прыжкам II класса
37. Методика обучения прыжкам III класса
38. Методика обучения прыжкам IV класса
39. Методика начального обучения прыжкам V класса
40. Методика обучения прыжкам VI класса
41. Техника выполнения прыжков I и IV класса.
42. Техника выполнения прыжков II и III класса.
43. Техника выполнения прыжков V класса
44. Техника выполнения прыжков VI класса, с вращение тела вперед
45. Техника выполнения прыжков VI класса, с вращение тела назад
46. Техника выполнения погашенного входа в воду
47. Особенности техники выполнения прыжков VI класса, с винтами.
48. Средства физической подготовки прыгунов в воду.
49. Сенситивные периоды развития физических и двигательных качеств и использование их в многолетней подготовке прыгунов в воду
50. Какие особенности строения тела, лимитируют спортивные достижения прыгунов в воду.

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

### **а) Основная литература:**

1. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 2000.- 392с.
2. Прыжки в воду: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Л.Н. Тишиной. - М.: ФиС, 1983. - 208 с.
3. Правила ФИНА по прыжкам в воду. Пенза, 2016. - 50 с.

4. Прыжки в воду: правила ФИНА по прыжкам в воду. Пенза, 2012. - 50 с.
5. Распопова Е.А. История прыжков в воду: Учебное пособие для студентов РГАФК по специализации «Прыжки в воду». М.: РИО РГАФК, 1998.- 69с.
6. Распопова Е.А. Задания и методические рекомендации по самостоятельной работе студентов базового факультета ИФК специализации прыжки в воду. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.- 15 с.

б) Дополнительная литература:

1. Прыжки в воду: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. /Под ред. С.П. Ефимовой. - М.: ФиС, 1965. - 208 с.
2. Водные виды спорта: Учебник для студентов высш. учеб. заведений /Под общей ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 5 – 68.
3. Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для спортивной специализации по прыжкам в воду: Методическое письмо. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
4. Гефма В.Р., Корюкин В.Е. Центральные нервные механизмы в функции вестибулярного анализатора. – СПб.: 1994. С. 5-57.
5. Данилов К.Ю., Фарфель В.С., Кузнецова Г.П. Основы тренировки прыгуна в воду. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
6. 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.
7. 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.
8. Распопова Е.А. Возрастная динамика спортивных достижений юных прыгунов в воду: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1985.- 15 с.
9. Распопова Е.А. Планирование спортивного совершенствования прыгунов в воду: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК, специализации прыжки в воду: – М.: ГЦОЛИФК, 1986.- 15 с.
10. Распопова Е.А., Тишина Л.Н. Контроль и учет спортивного совершенствования прыгунов в воду: Лекция для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1988.- 27 с.
11. Афанасьева Л.Н. Прыжки в воду: Методические указания к проведению практических занятий по специализации для студентов ГЦОЛИФК / Афанасьева Л.Н., Распопова Е.А., Тишина Л.Н. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.- 57 с.



12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.

### **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. Трамплины фирмы "DURAFLEX" и вышки для прыжков в воду установленные в бассейне с глубиной не менее 4,5 м.
2. Специализированный спортивный зал.
3. Батуты.
4. Акробатическая дорожка
5. Гимнастический ковер.
6. Яма с поролоном с установленными над ней трамплинами.
7. Гимнастические стенки ( 4 пролета)
8. Гимнастические мячи.
9. Скакалки 10 шт.
10. Поролоновые маты (10 штук)
11. Поролоновые кубы 50x50 см.
12. Компьютеры: 3 ноутбука, 3 системных блока.
13. Видеопроектор Асер
14. Видеокамера
15. Бокс для подводной видеосъёмки техники входа в воду или подводная видеокамера
16. Антропометр
17. Калипер ( измеритель кожножировой прослойки).
18. Динамометр становой
19. Видео камера для оценки внешних параметров техники плавания.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) спортивно-педагогическое совершенствование (прыжки в воду) для обучающихся института физической культуры и спорта\_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 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт - 2 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания по разделу (Совершенствование физической подготовленности прыгунов в воду) «Анализ результатов соревнований по специальной физической подготовке	15 неделя	10
2	Тестирование специальной физической подготовленности.	12 и 35 недели	10+10
3	Тестирование технической подготовленности (выполнение полуоборотов и оборотов в положениях "группировка", "согнувшись", "прогнувшись" и "лётном" с трамплина 1 м.)	30 неделя	20
4	Результаты выступлений в соревнованиях по прыжкам в воду.	В течение 1 и 2 семестров	30
5	Участие в судействе соревнований по водным видам спорта.	В течение 1 и 2 семестров	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу: «Техника выполнения прыжков в воду I - IV классов»</i>	10
2	<i>Презентация по теме «Правила проведения соревнований по прыжкам в воду»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада «Название», пропущенному 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)».

– Разделе "Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия" предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) спортивно-педагогическое совершенствование (прыжки в воду) для обучающихся института физической культуры и спорта\_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 - 4 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Анализ техники выполнения прыжков 1 -IV классов сильнейшими спортсменами мира»	30 неделя	10
2	Составить 10 конспектов и провести 10 учебно-тренировочных занятий по развитию специальных физических качеств прыгунов в воду	3 и 16 недели	30
3	Уметь выполнять полуобороты с полувинтом 1 - IV классов с трамплина 1 м.	35 неделя	10
4	Уметь оказывать помощь и страховку при обучении прыжкам в воду.	В течение 3 и 4 семестров	10
5	Выступить в 5-ти соревнованиях и подтвердить или улучшить свой спортивный результат	В течение 3 и 4 семестров	20
6	Принять участие в судействе 5-и соревнований	В течение 3 и 4 семестров	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Дополнительное тестирование по теме/модулю: "Техника прыжков с вращениями вокруг продольной оси"	10
2	Презентация по теме «Техника выполнения прыжков с винтами»	10
3	Написание реферата по теме «Обучение спортивным прыжкам в воду»	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)».

– Разделе "Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия" предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) спортивно-педагогическое совершенствование (прыжки в воду) для обучающихся института физической культуры и спорта\_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 - 6 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Методы тренировки прыгунов в воду»	30 неделя	10
2	Написание реферата по теме: "Методы начального отбора прыгунов в воду"	5 неделя	10
3	Составить 10 конспектов и провести 10 учебно-тренировочных занятий по обучению прыжкам в воду	3 и 16 недели	30
4	Уметь оказывать помощь и страховку при обучении прыжкам в воду.	В течение 3 и 4 семестров	10
5	Владеть методами тестирования и определения спортивной пригодности юных прыгунов в воду	В течение 3 и 4 семестров	10
6	Принять участие в организации и судействе 5-и соревнований	В течение 3 и 4 семестров	20
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Дополнительное тестирование по теме: "Техника прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной оси"	10
2	Презентация по теме «Техника выполнения сложных прыжков с винтами»	10
3	Написание реферата по теме «Методы тренировки прыгунов в воду в соревновательном периоде подготовки»	10
4	Выступить в 5-ти соревнованиях и подтвердить или улучшить свой спортивный результат	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)».

– Разделе "Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия" предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) спортивно-педагогическое совершенствование (прыжки в воду) для обучающихся института физической культуры и спорта\_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: экзамен - 8 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Методы совершенствования техники выполнения прыжков в воду»	25 неделя	10
2	Написание реферата по теме: Критерии отбора прыгунов в воду на различных этапах подготовки	15 неделя	10
3	Проведение учебной практики на учебно-тренировочных группах 2-3 года обучения	3 и 16 недели	10
4	Владеть методами оценки подготовленности прыгунов в воду на различных этапах подготовки	В течение 3 и 4 семестров	10
5	Принять участие в организации и судействе 5-и соревнований	В течение 3 и 4 семестров	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		50
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Дополнительное тестирование по теме: "Правила проведения соревнований по прыжкам в воду"	10
2	Презентация по теме «Критерии отбора прыгунов в воду на различных этапах подготовки»	10
3	Выступить в 5-ти соревнованиях и подтвердить или улучшить свой спортивный результат	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)».

– Разделе "Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия" предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков воду и водного поло**

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

**«Спортивно-педагогическое совершенствование (прыжки в  
воду)»**

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.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц, 540 академических часов.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** [номер семестра(ов)].

Курс	I	II	III	IV
Семестр	1-2	3-4	5-6	7-8
Форма аттестации	Зачет - 2	Зачет- 4	Зачет- 6	Экзамен -8

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** [указывается основная цель дисциплины].

**Целью освоения учебной дисциплины** является: повышение уровня спортивной подготовленности и уровня индивидуальных профессиональных знаний и навыков студентов в рамках дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (прыжки в воду)». А так же развитие умений и навыков, необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по прыжкам в воду, спортивному плаванию и других водных видов спорта, которые выпускник сможет успешно применять на высоком методическом уровне в своей дальнейшей научной, спортивной или трудовой деятельности в спортивных учреждениях.

Среди основных целей дисциплины следует выделить:

- Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств спортсмена и преподавателя по виду спорта (прыжкам в воду).
- Поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении практического курса специализации.
- Вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий.

- Формирование компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач.
  - Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций.
  - Освоение технологии труда тренера по прыжкам в воду, вооружение студентов профессиональными умениями и навыками в проведении спортивной тренировки прыгунов в воду,
  - Овладение техническими средствами и методическими приемами тренировки прыгунов в воду
- Программа реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов 2 к	2		
	<i>Знать: Правила соревнований по базовым видам спорта, методику начального обучения и особенности физической и функциональной подготовленности спортсменов по базовым водным видам спорта</i>	2		
	<i>Уметь: Проводить начальное обучение базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся.</i>	2		
	<i>Владеть: Педагогическими приемами обучения упражнениям базовых видов спорта на основе положений дидактики и теории и методики обучения базовым видам спорта</i>	2,3,4		

<b>ОПК-3</b>	способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки -4	<b>4</b>		
	<i>Знать:</i> особенности занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки прыгунов в воду;	<b>4</b>		
	<i>Уметь:</i> осуществлять спортивную подготовку в прыжках в воду с учетом возрастных особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики тренировки	<b>4</b>		
	<i>Владеть:</i> Методами спортивной тренировки прыгунов в воду на различных этапах подготовки, с учетом возрастных особенностей и уровня физического, функционального и психического развития.	<b>4</b>		
<b>ОПК-5</b>	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений – 3	<b>3</b>		
	<i>Знать:</i> Показатели физического и функционального развития прыгунов в воду . - Основы техники выполнения прыжков в воду .			
	<i>Уметь:</i> Оценивать физические способности и функциональное состояние прыгунов в воду на различных этапах подготовки			
	<i>Владеть:</i> -методами оценки техники выполнения прыжков различной сложности. - методами оценки состояния физической и психологической подготовленности спортсменов.			
<b>ОПК-8</b>	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта – 1 к	<b>1</b>		
	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	<b>1-2</b>		
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	<b>3-5</b>		
	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	<b>6-8</b>		
<b>ПК-10</b>	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием	<b>5-8</b>		

	современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся – 4 к			
	<i>Знать:</i> - организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в фигурном катании на коньках; -систему отбора и спортивной ориентации: комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине).	<b>5</b>		
	<i>Уметь:</i> - определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность -способен и готов осуществлять спортивный отбор.	<b>6</b>		
	<i>Владеть:</i> - методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность; -измерением антропометрических показателей, оценкой психического состояния.	<b>7-8</b>		
<b>ПК-11</b>	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта - 3 к	<b>5-8</b>		
	<i>Знать:</i> - основы периодизации спортивной подготовки и планирования занятий в прыжках в воду	<b>5</b>		
	<i>Уметь:</i> -разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта, спорта высших достижений	<b>6-7</b>		
	<i>Владеть:</i> - практическими навыками составления документов планирования: перспективных, многолетних, годовых, оперативных планов и др.	<b>7-8</b>		
<b>ПК-14</b>	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности – 1 к	<b>1</b>		
	<b>Знать:</b> -основные понятия теории и методики прыжков в воду, методы обучения и технико-тактического совершенствования; -материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в прыжках в воду	<b>1-2</b>		
	<b>Уметь:</b>	<b>1-3</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;</li> <li>-использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;</li> <li>-приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- средствами современной подготовки на суше и на воде.</li> </ul>	<b>1-5</b>		
<b>ПК-15</b>	<p>способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму – 2 к</p>	<b>2</b>		
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; - методы контроля и самоконтроля состояния спортсмена в период подготовки и соревнований.</li> </ul>	<b>4</b>		
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать свое состояние в процессе учебно-тренировочных занятий по показателям ЧСС;</li> <li>- Оценивать напряженность тренировочного занятия по показателям объема тренировочных нагрузок и их сложности.</li> </ul>	<b>3-4</b>		
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценки состояния спортсмена после применения различных методов спортивной тренировки;</li> <li>- методами спортивной тренировки направленными на формирование и поддержание спортивной формы.</li> </ul>	<b>4-8</b>		



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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>115</b>	<b>141</b>		
1.1	Техника выполнения прыжков в воду I - IV класса с трамплина	1 - 4		16	18		2,4 зачет
1.2	Техника выполнения прыжков в воду I - IV класса с вышки	1-4		15	17		2,4 зачет
1.3	Техника выполнения прыжков в воду V класса	1-4		17	19		2,4 зачет
1.4	Техника выполнения прыжков в воду VI класса	1-4		12	14		2,4 зачет
1.5	Техника выполнения входа в воду	1-4		10	11		2,4 зачет
1.6.	Совершенствование физической подготовленности прыгунов в воду	1-6		20	28		2,4,6 зачет
1.7	Методы тренировки прыгунов в воду	5-8		13	18		6,8 зачет
1.8	Участие в соревнованиях	1-6		12	16		2,6 зачет
	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>125</b>	<b>150</b>		
2.1	Обучение средствам наземной подготовки	1-6		20	13		2,4,6 зачет
2.2	Обучение учебным и спортивным прыжкам в воду	5-8		20	17		6,8 зачет
2.3	Организация и проведение соревнований	1-8		20	17		2,4,6,8 зачет
2.4	Методы отбора прыгунов в воду на различных этапах подготовки	5-8		20	30		6,8 зачет
2.5	Планирование и контроль многолетней спортивной подготовки прыгунов в воду	5-8		13	13		6,8 зачет
2.6	Проведение учебной практики Проведение учебно-тренировочных занятий с группами различной подготовленности	5-8		32	60		6,8 зачет
						9	8 экзамен
	<b>Итого часов:</b>			<b>240</b>	<b>291</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 спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (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.

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,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (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 – 2017г.

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 «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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 дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)»:

- повысить уровень спортивной подготовленности и уровень индивидуальных профессиональных знаний студентов;
- развить умения и навыки необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по спортивному плаванию и водных видов спорта, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или рабочей деятельности в спортивных учреждениях на высоком методическом уровне»;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении материала курса специализации;
- вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий;
- формирование компетенций на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач;
- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций;
- раскрыть технологию труда тренера по плаванию, вооружить профессиональными умениями и навыками спортивной тренировки, техническими и методическими приемами.

Реализация дисциплины проходит на русском языке.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)» реализуется в течение всех четырех лет обучения студентов, ее главная направленность - формирование у студентов комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)» (Б1.В.ОД.11) относится к вариативной части ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина СПС представляет собой инструмент преобразования теоретико-методических знаний, получаемых студентом, специализирующимся по плаванию, в непосредственные практические умения и навыки, необходимые для профессиональной работы в качестве тренера и судьи. Программный материал данной дисциплины строится на основе и в развитие теоретико-методического курса специализации на занятиях, проводящихся в условиях, максимально приближенных к учебно-тренировочному процессу.

На методических занятиях излагаются сведения о технологии труда тренера, теория и методика обучения техники водных видов спорта и развития физических качеств, рассматриваются приемы организации учебно-тренировочных занятий.

На практических занятиях студенты осваивают навыки тренировочной и соревновательной деятельности, повышают уровень развития физических качеств, совершенствуют технику водных видов спорта. Занятия проводятся в соответствии с программным материалом по виду спорта.

Учебная практика предполагает овладение навыками организации и проведения тренировочных занятий и соревнований по плаванию.

Для контроля за динамикой физической, технической, тактической и психической подготовленности студентов программой предусмотрено

выполнение ими контрольных упражнений и нормативов, разработанных кафедрами спортивно-педагогических дисциплин на каждый год обучения.

Программа дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)» разделена на два раздела:

I. Спортивное совершенствование: развитие и поддержание на должном уровне физических и психических качеств, уровня практических умений и навыков, необходимых преподавателю-тренеру и инструктору по плаванию.

II. Педагогическое совершенствование: овладение теоретическими и методическими навыками, необходимыми для планирования и анализа учебно-тренировочного процесса, ведения документации, организации и проведения соревнований различного уровня.

Индивидуальная работа преподавателей со студентами проводится в форме консультаций по содержанию учебного материала и собеседований, включает составление индивидуальных планов и заданий для студентов.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы дидактики;</li> <li>- основы теории и методики физической культуры;</li> <li>- медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;</li> <li>- требования образовательных стандартов.</li> </ul>	3		5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и</li> </ul>	4		6

	требований образовательных стандартов;			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		6
<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-5</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	6		8
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		3
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2		4



	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2		4
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> основы проведения спортивного отбора, эффективные методики определению антропометрических, физических и психических Особенности, 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	7		9
<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	5		7
	<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	6		8
	<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	6		8
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, специфику выполнения основных двигательных действий в спортивном плавании, лимитирующие факторы успешной реализации спортивной формы	1		3
	<i>Уметь:</i> применять в тренировочной и соревновательной деятельности новейшие технологии управления спортивной формой	2		4
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных спортивных, оздоровительных, научных технологий для совершенствования уровня индивидуального спортивного мастерства	2		4
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> физиологию, психологию, биохимию, основные методики оценки состояния организма, средства и методы профилактики травматизма и перенапряжения, основные средства и методы восстановления в спорте	3		5
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов тренировки, определять с помощью имеющихся средств текущее состояние, обоснованно вносить коррекцию в тренировочные планы	4		6

	<i>Владеть:</i> навыками оперативного и точного определения текущего состояния, построения перспективного плана подготовки,	4		6
--	---	---	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **20** зачетных единиц, **720** 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	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>20</b>	<b>60</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		4	20		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		4	20		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		12	20		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>18</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		10	18		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>78</b>		
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>55</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		4	14		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		4	14		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		4	14		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		6	13		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>32</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		6	16		
16	2.2. Прикладное плавание	2		6	16		
17		2				9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>14</b>	<b>7</b>		

22	1.6. Спортивная тренировка	3		6	3		
23	1.7. Водное поло	3		4	2		
24	1.8. Синхронное плавание	3		4	2		
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>16</b>	<b>8</b>		
26	2.1. Обучение плаванию	3		8	4		
27	2.2. Прикладное плавание	3		8	4		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>15</b>		
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>24</b>		
30	1.6. Спортивная тренировка	4		14	12		
31	1.9. Прыжки в воду	4		4	12		
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>18</b>		
33	2.1. Обучение плаванию	4		12	18		
34		4				9	Экзамен
35	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	
36	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
37	3-й курс						
38	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>26</b>	<b>4</b>		
39	1.6. Спортивная тренировка	5		8			
40	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5		4	1		
41	1.11. Средства и методы развития силы	5		4	1		
42	1.12. Средства и методы развития выносливости	5		4	1		
43	1.17. Построение спортивной тренировки	5		6	1		
44	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>2</b>		
45	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5		4	2		
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>		
47	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>22</b>	<b>5</b>		
48	1.6. Спортивная тренировка	6		8	1		
49	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6		4	1		
50	1.14. Средства и методы развития гибкости	6		4	1		
51	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6		2	1		
52	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6		4	1		
53	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>1</b>		
54	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6		8	1		
55		6				9	Экзамен
56	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
57	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>60</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	
58	4-й курс						
59	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>20</b>	<b>88</b>		
60	1.6. Спортивная тренировка	7		10	44		
61	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7		10	44		
62	<b>Раздел 2. Педагогическое</b>			<b>10</b>	<b>44</b>		

	<b>совершенствование</b>						
63	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7		10	44		
64	<b>Итого за 7-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>132</b>		
65	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>14</b>	<b>36</b>		
66	1.6. Спортивная тренировка	8		8	18		
67	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8		6	18		
68	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>16</b>	<b>42</b>		
69	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	8		6	14		
70	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		6	14		
71	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		4	14		
72		8				9	Экзамен
73	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	
74	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>60</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	
75	Всего по учебному плану			240	444	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. Спортивное совершенствование</b>			2	34		
3	1.6. Спортивная тренировка	1		2	34		
4	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			2	32		
5	2.3. Организация и проведение соревнований	1		2	32		
6	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>66</b>		
7	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			4	34		
8	1.6. Спортивная тренировка	2		4	34		
9	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			2	34		
10	2.3. Организация и проведение соревнований	2		2	34		
11	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>68</b>		
12	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		
13	2-й курс						

14	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>48</b>		
15	1.1. Техника плавания кролем на груди	3		2	16		
16	1.2. Техника плавания кролем на спине	3		2	16		
17	1.6. Спортивная тренировка	3		2	16		
18	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>16</b>		
19	2.3. Организация и проведение соревнований	3		2	16		
20	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>5</b>	<b>44</b>		
22	1.3. Техника плавания брассом	4		1	10		
23	1.4. Техника плавания баттерфляем	4		1	10		
24	1.5. Техника стартов и поворотов	4		1	12		
25	1.6. Спортивная тренировка	4		2	12		
26	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>20</b>		
27	2.1. Обучение плаванию	4		2	10		
28	2.2. Прикладное плавание	4		1	10		
29	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
30	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
31	3-й курс						
32	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>40</b>		
33	1.6. Спортивная тренировка	5		2	16		
34	1.7. Водное поло	5		1	12		
35	1.8. Синхронное плавание	5		1	12		
36	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>24</b>		
37	2.1. Обучение плаванию	5		2	12		
38	2.2. Прикладное плавание	5		2	12		
39	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
40	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>44</b>		
41	1.6. Спортивная тренировка	6		2	26		
42	1.9. Прыжки в воду	6		2	18		
43	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>20</b>		
44	2.1. Обучение плаванию	6		4	20		
45	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
46	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
47	4-й курс						
48	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>13</b>	<b>106</b>		
49	1.6. Спортивная тренировка	8		4	24		
50	1.10. Общая физическая подготовка на суше	8		1	10		
51	1.11. Средства и методы развития силы	8		1	10		
52	1.12. Средства и методы развития выносливости	8		1	10		
53	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	8		1	10		
54	1.14. Средства и методы развития гибкости	8		1	10		
55	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	8		1	10		
56	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	8		1	10		

57	1.17. Построение спортивной тренировки	8		2	12		
58	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>22</b>		
59	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	8		2	12		
60	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		1	10		
61	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
62	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
63	5-й курс						
64	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>32</b>		
65	1.6. Спортивная тренировка	9		6	16		
66	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	9		6	16		
67	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>18</b>		
68	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	9		4	18		
69	<b>Итого за 9-й семестр</b>			<b>16</b>	<b>50</b>		
70	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>24</b>		
71	1.6. Спортивная тренировка	10		4	12		
72	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	10		4	12		
73	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>29</b>		
74	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	10		2	10		
75	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	10		4	10		
76	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	10		2	9		
77		10				9	Экзамен
78	<b>Итого за 10-й семестр</b>			<b>16</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	
79	<b>Всего за 5-й курс</b>			<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	
80	<b>Всего по учебному плану</b>			<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

### **Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.  
Экзамен: 8 семестр.

№	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. Спортивное совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>48</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		1	16		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		1	16		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		1	16		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>1</b>	<b>18</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		1	18		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>66</b>		
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>46</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		1	12		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		1	12		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		1	12		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		1	10		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>22</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		1	12		
16	2.2. Прикладное плавание	2		1	10		
17	Экзамен	2					
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>68</b>		
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>30</b>		
22	1.6. Спортивная тренировка	3		2	10		
23	1.7. Водное поло	3		1	10		
24	1.8. Синхронное плавание	3		1	10		
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>16</b>		
26	2.1. Обучение плаванию	3		2	8		
27	2.2. Прикладное плавание	3		2	8		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>46</b>		
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>56</b>		
30	1.6. Спортивная тренировка	4		2	28		
31	1.9. Прыжки в воду	4		2	28		
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>28</b>		
33	2.1. Обучение плаванию	4		2	28		

34	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>84</b>		
35	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>14</b>	<b>130</b>		
36	3-й курс						
37	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>50</b>		
38	1.6. Спортивная тренировка	5		1			
39	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5		1	12		
40	1.11. Средства и методы развития силы	5		1	12		
41	1.12. Средства и методы развития выносливости	5		1	12		
42	1.17. Построение спортивной тренировки	5		2	14		
43	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>0</b>	<b>14</b>		
44	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5			14		
45	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>64</b>		
46	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>90</b>		
47	1.6. Спортивная тренировка	6		1	18		
48	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6		1	18		
49	1.14. Средства и методы развития гибкости	6		1	18		
50	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6			18		
51	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6			18		
52	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>1</b>	<b>16</b>		
53	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6		1	16		
54	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>106</b>		
55	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>10</b>	<b>170</b>		
56	4-й курс						
57	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>86</b>		
58	1.6. Спортивная тренировка	7		2	42		
59	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7		2	44		
60	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>43</b>		
61	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7		2	43		
62	<b>Итого за 7-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>129</b>		
63	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>1</b>	<b>42</b>		
64	1.6. Спортивная тренировка	8			20		
65	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8		1	22		
66	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>62</b>		
67	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	8		1	22		
68	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		1	20		
69	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		1	20		
70		8				9	Экзамен



71	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>104</b>	9	
72	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>10</b>	<b>233</b>	<b>9</b>	
73	Всего по тематическому плану			44	667	9	

## Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе СПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

Экзамен: 8 семестр.

№	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. Спортивное совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>48</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		1	16		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		1	16		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		1	16		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>1</b>	<b>18</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		1	18		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>66</b>		
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>46</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		1	12		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		1	12		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		1	12		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		1	10		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>22</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		1	12		
16	2.2. Прикладное плавание	2		1	10		
17	Экзамен	2					
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>68</b>		
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>30</b>		
22	1.6. Спортивная тренировка	3		2	10		
23	1.7. Водное поло	3		1	10		
24	1.8. Синхронное плавание	3		1	10		
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>16</b>		
26	2.1. Обучение плаванию	3		2	8		
27	2.2. Прикладное плавание	3		2	8		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>46</b>		
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>56</b>		

30	1.6. Спортивная тренировка	4	2	28		
31	1.9. Прыжки в воду	4	2	28		
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>2</b>	<b>28</b>		
33	2.1. Обучение плаванию	4	2	28		
34	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>6</b>	<b>84</b>		
35	<b>Всего за 2-й курс</b>		<b>14</b>	<b>130</b>		
36	3-й курс					
37	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>6</b>	<b>50</b>		
38	1.6. Спортивная тренировка	5	1			
39	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5	1	12		
40	1.11. Средства и методы развития силы	5	1	12		
41	1.12. Средства и методы развития выносливости	5	1	12		
42	1.17. Построение спортивной тренировки	5	2	14		
43	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>0</b>	<b>14</b>		
44	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5		14		
45	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>6</b>	<b>64</b>		
46	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>3</b>	<b>90</b>		
47	1.6. Спортивная тренировка	6	1	18		
48	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6	1	18		
49	1.14. Средства и методы развития гибкости	6	1	18		
50	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6		18		
51	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6		18		
52	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>1</b>	<b>16</b>		
53	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6	1	16		
54	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>106</b>		
55	<b>Всего за 3-й курс</b>		<b>10</b>	<b>170</b>		
56	4-й курс					
57	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>4</b>	<b>86</b>		
58	1.6. Спортивная тренировка	7	2	42		
59	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7	2	44		
60	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>2</b>	<b>43</b>		
61	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7	2	43		
62	<b>Итого за 7-й семестр</b>		<b>6</b>	<b>129</b>		
63	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>1</b>	<b>42</b>		
64	1.6. Спортивная тренировка	8		20		
65	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8	1	22		
66	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>3</b>	<b>62</b>		
67	2.5. Особенности различных форм занятий	8	1	22		

	плаванием					
68	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		1	20	
69	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		1	20	
70		8				9 Экзамен
71	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>104</b>	9
72	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>10</b>	<b>233</b>	<b>9</b>
73	Всего по тематическому плану			44	667	9

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (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. Лафлин Т. Как рыба в воде : Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.
2. Лафлин Т. Полное погружение : Как плавать лучше, быстрее и легче. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 195 с.
3. Плавание : библия тренера / [пер. с англ. Кононова Е.]. - М.: Эксмо, 2014. - 411 с.
4. 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.

5.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.

6.Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2011. – 480 с.

7.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.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.

4.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.

5.Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.

6.Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание : Первые шаги в спорте / Булгакова Нина Жановна. - М.: АСТ: Астрель, 2002. - 159 с.: ил.

7.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.

8. 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.
9. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Волков Николай Иванович, Олейников Владимир Иванович. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 80 с.: табл.
10. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям : Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
11. 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. Гогунев. - М.: Academia, 2009. - 255 с.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Гордон С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. - М.: физ. культура, 2008. - 250 с.: табл.

- 16.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.
- 17.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.
- 18.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.: ил.
- 19.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.
- 20.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.
- 21.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.
- 22.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.
- 23.Кашкин А.А. Физиологическая характеристика однократных и повторных упражнений в плавании : метод. разработ. для студентов специализации плавание, слушателей ФПК и ВШТ ГЦОЛИФКа / Кашкин А.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1992. - 64 с.: табл.
- 24.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.
- 25.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.
- 26.Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. - М.: Гранд-Фаир, 2000. - 255 с.: ил.
- 27.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.
- 28.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.: ил.
- 29.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.: Табл.: Ил.
- 30.Маклауд, Й. Анатомия плавания : [пер. с англ.] / Йен Маклауд. - [2-е изд.]. - Минск: Поппури, [2013]. - 195 с.
- 31.Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих

- образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / М.Н. Максимова. - М.: Сов. спорт, 2012. - 304 с.
- 32.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
- 33.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.
- 34.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.
- 35.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.
- 36.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.: ил.
- 37.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.
- 38.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.: табл.
- 39.Петрова Н.Л. Плавание : техника обучения детей с ран. возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: Гранд-Фаир, 2008. - 119 с.: ил.
- 40.Плавание / ред. Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 495 с.: ил.
- 41.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.
- 42.Попов О.И. Медико-биологические основы проявления выносливости у пловцов : метод. разработ. для студентов специализации плавание и слушателей РГАФК / О.И. Попов, А.А. Кашкин ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998. - 33 с.: табл.
- 43.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.
- 44.Система подготовки спортивного резерва / ВНИИФК. - М., 1994. - 319 с.: табл.
- 45.Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
- 46.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.
- 47.Соломатин В.Р. Индивидуализация многолетней тренировки в спортивном плавании : монография / В.Р. Соломатин. - М.: физ. культура, 2009. - 241 с.: ил.
- 48.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.
49. Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и туризму / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: ФОН, 1996. - 429 с.: ил.
50. 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.
51. 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.
52. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки : учеб. пособие / Уильямс М. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 255 с.: ил.
53. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Фомиченко Татьяна Германовна. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 103 с.: ил.
54. Фомиченко Т.Г. Современные проблемы спортивного плавания / Фомиченко Т.Г.; РГАФК. - М.: ФОРНИ, 2001. - 50 с.
55. 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. "Спорт. 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.

56.Фролов, С.Н. Методики обучения технике водного поло [Электронный ресурс] : курс лекций по теории и методике избр. вида спорта (водное поло) : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот."Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ / Фролов С.Н., Чистова Н.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

57.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.

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.Перекладина 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 Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 1 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной и заочной ускоренной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры - очная и заочная ускоренная форма обучения;

2.4 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Спортивная тренировка- ведение дневника спортсмена с фиксацией тренировочных нагрузок	<i>В течение семестра</i>	5
2	РГР – графики мировых рекордов		5
3	Прикладное плавание		5
4	Выполнение нормативов не ниже 3 разряда, 50,100 м 4		5

	способами		
5	Участие в соревнованиях различных рангов		10
6	Анализ техники плавания способом кроль на груди		10
7	Анализ техники плавания способом кроль на груди		10
8	Анализ техники плавания способом брасс		10
9	Анализ техники плавания способом баттерфляй		10
10	Анализ техники стартов и поворотов		5
11	Судейство 6 соревнований		10
12	Диф. зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение нормативов 3 разряда на выбор 200,400 к\п, 800,1500 м	10
2	Прикладное плавание	10
3	Часовое плавание 4000 м	10
4	<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Основное требование для допуска к зачету набрать минимум 60 баллов по текущим темам.

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.

Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся дифференцированным зачетом

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 Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 2 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной и 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): 3,4 семестры - очная и заочная ускоренная форма обучения;

5,6 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Спортивная тренировка		10
2	Водное поло	<i>В течение семестра</i>	10
3	Синхронное плавание		10
4	Судейство соревнований. Участие в соревнованиях		10
5	Подводное плавание		10
6	Начальное обучение плаванию		10
7	Прыжки в воду		10
8	Посещение занятий		10
	<i>Дифференцированный зачет</i>		
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата «Особенность обучения плаванию детей дошкольного возраста»	10
2	Написание реферата «Особенность занятий с людьми старшего и пожилого возраста»	10
3	Написание реферата «Методы самоконтроля спортсмена»	10
4	Написание реферата «Особенности техники плавания в водном поло»	10

5	Написание реферата «Элементы передвижений в синхронном плавании»	10
6	Призовые места на соревнованиях различного уровня	10
7	Обучении плаванию ГНП - 5 уроков	10

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

Основное требование для допуска к зачету 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, справа – 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 экзамену.

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. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<i>&lt;51</i>	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 Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 3 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной и 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): 5,6 семестры - очная и заочная ускоренная форма обучения;

7,8 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	РГР «Особенности многолетней спортивной тренировки»	В течение семестра	10
2	РГР «Оценка эффективности техники старта и поворотов»		10
3	Реферат «Психолого-педагогическая характеристика тренера»		10
4	Проведение тренировочного занятия (конспект)		10
5	Участие и судейство соревнований		30
6	Посещение занятий		10
	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата «Особенности многолетней спортивной тренировки»	20
2	Выполнение РГР «Оценка эффективности техники старта и поворотов»	15
3	Написание реферата «Психолого-педагогическая характеристика тренера»	15
4	Написание конспекта тренировочного занятия	15
5	Написание реферата «Организация и судейство соревнований»	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Основное требование для допуска к зачету 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. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся дифференцированным зачетом

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 Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 4 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной и 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 и заочная ускоренная форма обучения;

9,10 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат «Особенности многолетней спортивной тренировки»	В теч ние семе стра	10
2	Реферат по теме «Спортивный отбор на этапах		10

	многолетней подготовки»		
3	Доклад по теме «Спортивная тренировка»		10
4	Деловая игра: «Построение спортивной тренировки»		10
5	Доклад «Построение спортивной тренировки»		10
6	Реферат «Особенности различных форм занятий плаванием»		10
7	Доклад по теме «Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя»		10
8	Посещение занятий		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	Опрос по теме «Особенности многолетней спортивной тренировки»	10
2	Доклад по теме «Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки»	10
3	Реферат по теме «Спортивная тренировка»	10
4	Доклад по Научно-исследовательской работе и УИРС	10
5	Доклад по теме «Построение спортивной тренировки»	10
6	Сообщение на тему «Особенности различных форм занятий плаванием»	10
7	Доклад по теме «Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Основное требование для допуска к 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, справа – 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 экзамену.

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. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

«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**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б.1.В.ДВ.11 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (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 – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 20 зачетных единиц.

**2.Семестры освоения дисциплины:** 1-8 очная, заочная ускоренная форма обучения, 2-10 заочная

**Цель освоения дисциплины:** Целью освоения учебной дисциплины является повысить уровень спортивной подготовленности и уровень индивидуальных профессиональных знаний студентов по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)», а так же развить умения и навыки необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по спортивному плаванию и водных видов спорта, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или рабочей деятельности в спортивных учреждениях на высоком методическом уровне.

**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
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	3		5
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	4		6
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		6

<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-5</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	6		8
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		3
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2		4
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2		4
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> основы проведения спортивного отбора, эффективные методики определению антропометрических, физических и психических Особенности, 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	7		9
<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	5		7
	<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	6		8
	<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	6		8
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, специфику выполнения основных двигательных действий в спортивном плавании, лимитирующие факторы успешной реализации спортивной формы	1		3
	<i>Уметь:</i> применять в тренировочной и соревновательной деятельности новейшие технологии управления спортивной формой	2		4
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных спортивных, оздоровительных, научных технологий для совершенствования уровня индивидуального спортивного мастерства	2		4
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> физиологию, психологию, биохимию, основные методики оценки состояния организма, средства и методы профилактики травматизма и перенапряжения, основные средства и методы восстановления в спорте	3		5
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов тренировки, определять с помощью имеющихся средств текущее состояние, обоснованно вносить коррекцию в тренировочные планы	4		6
	<i>Владеть:</i> навыками оперативного и точного определения текущего состояния, построения перспективного плана подготовки,	4		6

#### 4.Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **20 зачетных единиц, 720 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	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>20</b>	<b>60</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		4	20		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		4	20		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		12	20		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>18</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		10	18		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>78</b>		
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>55</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		4	14		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		4	14		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		4	14		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		6	13		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>32</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		6	16		
16	2.2. Прикладное плавание	2		6	16		
17		2				9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>14</b>	<b>7</b>		
22	1.6. Спортивная тренировка	3		6	3		
23	1.7. Водное поло	3		4	2		
24	1.8. Синхронное плавание	3		4	2		
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>16</b>	<b>8</b>		
26	2.1. Обучение плаванию	3		8	4		
27	2.2. Прикладное плавание	3		8	4		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>15</b>		
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>24</b>		



30	1.6. Спортивная тренировка	4		14	12		
31	1.9. Прыжки в воду	4		4	12		
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>18</b>		
33	2.1. Обучение плаванию	4		12	18		
34		4				9	Экзамен
35	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	
36	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
37	3-й курс						
38	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>26</b>	<b>4</b>		
39	1.6. Спортивная тренировка	5		8			
40	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5		4	1		
41	1.11. Средства и методы развития силы	5		4	1		
42	1.12. Средства и методы развития выносливости	5		4	1		
43	1.17. Построение спортивной тренировки	5		6	1		
44	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>2</b>		
45	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5		4	2		
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>		
47	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>22</b>	<b>5</b>		
48	1.6. Спортивная тренировка	6		8	1		
49	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6		4	1		
50	1.14. Средства и методы развития гибкости	6		4	1		
51	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6		2	1		
52	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6		4	1		
53	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>1</b>		
54	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6		8	1		
55		6				9	Экзамен
56	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
57	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>60</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	
58	4-й курс						
59	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>20</b>	<b>88</b>		
60	1.6. Спортивная тренировка	7		10	44		
61	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7		10	44		
62	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>44</b>		
63	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7		10	44		
64	<b>Итого за 7-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>132</b>		
65	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>14</b>	<b>36</b>		
66	1.6. Спортивная тренировка	8		8	18		
67	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8		6	18		
68	<b>Раздел 2. Педагогическое</b>			<b>16</b>	<b>42</b>		

	<b>совершенствование</b>					
69	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	8	6	14		
70	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8	6	14		
71	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8	4	14		
72		8			9	Экзамен
73	<b>Итого за 8-й семестр</b>		<b>30</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	
74	<b>Всего за 4-й курс</b>		<b>60</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	
75	Всего по учебному плану		240	444	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. Спортивное совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>34</b>		
3	1.6. Спортивная тренировка	1		2	34		
4	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>32</b>		
5	2.3. Организация и проведение соревнований	1		2	32		
6	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>66</b>		
7	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>34</b>		
8	1.6. Спортивная тренировка	2		4	34		
9	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>34</b>		
10	2.3. Организация и проведение соревнований	2		2	34		
11	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>68</b>		
12	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		
13	2-й курс						
14	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>48</b>		
15	1.1. Техника плавания кролем на груди	3		2	16		
16	1.2. Техника плавания кролем на спине	3		2	16		
17	1.6. Спортивная тренировка	3		2	16		
18	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>16</b>		
19	2.3. Организация и проведение соревнований	3		2	16		
20	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>5</b>	<b>44</b>		

22	1.3. Техника плавания брассом	4		1	10		
23	1.4. Техника плавания баттерфляем	4		1	10		
24	1.5. Техника стартов и поворотов	4		1	12		
25	1.6. Спортивная тренировка	4		2	12		
26	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>20</b>		
27	2.1. Обучение плаванию	4		2	10		
28	2.2. Прикладное плавание	4		1	10		
29	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
30	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
31	3-й курс						
32	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>40</b>		
33	1.6. Спортивная тренировка	5		2	16		
34	1.7. Водное поло	5		1	12		
35	1.8. Синхронное плавание	5		1	12		
36	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>24</b>		
37	2.1. Обучение плаванию	5		2	12		
38	2.2. Прикладное плавание	5		2	12		
39	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
40	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>44</b>		
41	1.6. Спортивная тренировка	6		2	26		
42	1.9. Прыжки в воду	6		2	18		
43	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>20</b>		
44	2.1. Обучение плаванию	6		4	20		
45	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
46	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
47	4-й курс						
48	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>13</b>	<b>106</b>		
49	1.6. Спортивная тренировка	8		4	24		
50	1.10. Общая физическая подготовка на суше	8		1	10		
51	1.11. Средства и методы развития силы	8		1	10		
52	1.12. Средства и методы развития выносливости	8		1	10		
53	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	8		1	10		
54	1.14. Средства и методы развития гибкости	8		1	10		
55	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	8		1	10		
56	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	8		1	10		
57	1.17. Построение спортивной тренировки	8		2	12		
58	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>22</b>		
59	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	8		2	12		
60	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		1	10		
61	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
62	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
63	5-й курс						

64	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>32</b>		
65	1.6. Спортивная тренировка	9		6	16		
66	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	9		6	16		
67	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>18</b>		
68	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	9		4	18		
69	<b>Итого за 9-й семестр</b>			<b>16</b>	<b>50</b>		
70	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>24</b>		
71	1.6. Спортивная тренировка	10		4	12		
72	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	10		4	12		
73	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>29</b>		
74	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	10		2	10		
75	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	10		4	10		
76	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	10		2	9		
77		10				9	Экзамен
78	<b>Итого за 10-й семестр</b>			<b>16</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	
79	<b>Всего за 5-й курс</b>			<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	
80	<b>Всего по учебному плану</b>			<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

#### Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

Экзамен: 8 семестр.

№	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. Спортивное совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>48</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		1	16		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		1	16		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		1	16		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>1</b>	<b>18</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		1	18		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>66</b>		

9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>46</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		1	12		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		1	12		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		1	12		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		1	10		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>22</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		1	12		
16	2.2. Прикладное плавание	2		1	10		
17	Экзамен	2					
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>68</b>		
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>30</b>		
22	1.6. Спортивная тренировка	3		2	10		
23	1.7. Водное поло	3		1	10		
24	1.8. Синхронное плавание	3		1	10		
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>16</b>		
26	2.1. Обучение плаванию	3		2	8		
27	2.2. Прикладное плавание	3		2	8		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>46</b>		
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>56</b>		
30	1.6. Спортивная тренировка	4		2	28		
31	1.9. Прыжки в воду	4		2	28		
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>28</b>		
33	2.1. Обучение плаванию	4		2	28		
34	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>84</b>		
35	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>14</b>	<b>130</b>		
36	3-й курс						
37	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>50</b>		
38	1.6. Спортивная тренировка	5		1			
39	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5		1	12		
40	1.11. Средства и методы развития силы	5		1	12		
41	1.12. Средства и методы развития выносливости	5		1	12		
42	1.17. Построение спортивной тренировки	5		2	14		
43	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>0</b>	<b>14</b>		
44	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5			14		
45	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>64</b>		
46	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>90</b>		
47	1.6. Спортивная тренировка	6		1	18		
48	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6		1	18		
49	1.14. Средства и методы развития гибкости	6		1	18		
50	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6			18		
51	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6			18		

52	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>1</b>	<b>16</b>		
53	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6		1	16		
54	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>106</b>		
55	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>10</b>	<b>170</b>		
56	4-й курс						
57	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>86</b>		
58	1.6. Спортивная тренировка	7		2	42		
59	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7		2	44		
60	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>43</b>		
61	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7		2	43		
62	<b>Итого за 7-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>129</b>		
63	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>1</b>	<b>42</b>		
64	1.6. Спортивная тренировка	8			20		
65	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8		1	22		
66	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>62</b>		
67	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	8		1	22		
68	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		1	20		
69	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		1	20		
70		8				9	Экзамен
71	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>104</b>	9	
72	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>10</b>	<b>233</b>	<b>9</b>	
73	Всего по тематическому плану			44	667	9	

**Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе СПО)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

Экзамен: 8 семестр.

№	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. Спортивное совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>48</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		1	16		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		1	16		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		1	16		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>1</b>	<b>18</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		1	18		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>66</b>		
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>46</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		1	12		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		1	12		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		1	12		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		1	10		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>22</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		1	12		
16	2.2. Прикладное плавание	2		1	10		
17	Экзамен	2					
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>6</b>	<b>68</b>		
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>30</b>		
22	1.6. Спортивная тренировка	3		2	10		
23	1.7. Водное поло	3		1	10		
24	1.8. Синхронное плавание	3		1	10		
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>16</b>		
26	2.1. Обучение плаванию	3		2	8		
27	2.2. Прикладное плавание	3		2	8		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>8</b>	<b>46</b>		
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>56</b>		

30	1.6. Спортивная тренировка	4	2	28		
31	1.9. Прыжки в воду	4	2	28		
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>2</b>	<b>28</b>		
33	2.1. Обучение плаванию	4	2	28		
34	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>6</b>	<b>84</b>		
35	<b>Всего за 2-й курс</b>		<b>14</b>	<b>130</b>		
36	3-й курс					
37	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>6</b>	<b>50</b>		
38	1.6. Спортивная тренировка	5	1			
39	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5	1	12		
40	1.11. Средства и методы развития силы	5	1	12		
41	1.12. Средства и методы развития выносливости	5	1	12		
42	1.17. Построение спортивной тренировки	5	2	14		
43	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>0</b>	<b>14</b>		
44	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5		14		
45	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>6</b>	<b>64</b>		
46	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>3</b>	<b>90</b>		
47	1.6. Спортивная тренировка	6	1	18		
48	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6	1	18		
49	1.14. Средства и методы развития гибкости	6	1	18		
50	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6		18		
51	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6		18		
52	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>1</b>	<b>16</b>		
53	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6	1	16		
54	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>4</b>	<b>106</b>		
55	<b>Всего за 3-й курс</b>		<b>10</b>	<b>170</b>		
56	4-й курс					
57	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>4</b>	<b>86</b>		
58	1.6. Спортивная тренировка	7	2	42		
59	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7	2	44		
60	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>2</b>	<b>43</b>		
61	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7	2	43		
62	<b>Итого за 7-й семестр</b>		<b>6</b>	<b>129</b>		
63	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>1</b>	<b>42</b>		
64	1.6. Спортивная тренировка	8		20		
65	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8	1	22		
66	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>3</b>	<b>62</b>		
67	2.5. Особенности различных форм занятий	8	1	22		



	плаванием					
68	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		1	20	
69	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		1	20	
70		8				9 Экзамен
71	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>4</b>	<b>104</b>	9
72	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>10</b>	<b>233</b>	<b>9</b>
73	Всего по тематическому плану			44	667	9

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 танцевального спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(танцевальный спорт)»**

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.

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:

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 (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам танцевального спорта и поддержания спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области танцевального спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам танцевального спорта 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

<b>ОПК-2</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных дисциплинах танцевального спорта;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров.</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных дисциплинах танцевального спорта.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>	3-4		
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей</li> </ul>	7-8		

	занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.			
<b>ОПК-5</b>	<i>Знать:</i> – основы правильной техники выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте <i>Уметь:</i> – анализировать технику выполнения упражнений в дисциплинах танцевального спорта	1-2		
	<i>Уметь:</i> – анализировать тактику в дисциплинах танцевального спорта.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах танцевального спорта.	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах танцевального спорта	7-8		
<b>ОПК-8</b>	<i>Уметь:</i> – выполнять функции судей по танцевальному спорту.	1-2		
	<i>Уметь:</i> – выполнять функции судей по танцевальному спорту.	3-4		
	<i>Уметь:</i> – выполнять функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных дисциплинах танцевального спорта	7-8		
<b>ПК-10</b>	<i>Владеть:</i> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте	5-6		
<b>ПК-11</b>	<i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в танцевальном спорте	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту	7-8		
<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой элементов различных дисциплин танцевального спорта	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах танцевального спорта	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе	5-6		

	тренировочных занятий танцевальным спортом			
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными дисциплинами танцевального спорта.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:197 часов</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта</b>		<b>12</b>	<b>22</b>		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта		4	6		
1.5	Подготовка мест занятий по дисциплинам танцевального спорта и изучение инструкций по технике безопасности			8		

1.6	Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки		8	8		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		
<b>3.</b>	<b>Освоение методики технико-тактической подготовки танцоров</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
3.1	Занятия по анализу техники дисциплин танцевального спорта		12	20		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту		12	20		
<b>II курс</b>	<b>Всего:126часа (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта		4	8		
1.7	Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе тренировочного этапа		10			
1.8	Самоконтроль в процессе занятий дисциплинами танцевального спорта		6	4		



<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
<b>3.</b>	<b>Освоение методик технико-тактической подготовки танцоров</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
3.2	Занятия по анализу тактики в дисциплинах танцевального спорта		4	4		
3.3	Методики обучения дисциплинам танцевального спорта		16	8		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке танцоров		4	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>6</b>	<b>26</b>		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту		6	26		
<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта</b>		<b>24</b>	<b>18</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по танцевальному спорту		2	6		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по танцевальному спорту		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по танцевальному спорту			8		

1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом		20			
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>			<b>16</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в танцевальном спорте			16		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>16</b>		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах танцевального спорта		10	8		
5.2	Хронометраж занятий по танцевальному спорту		10	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве ГСК		16	16		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта</b>		<b>20</b>	<b>21</b>		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту		8	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	8		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	5		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		

4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту		2	4		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>16</b>		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах танцевального спорта		20	16		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>18</b>	<b>16</b>		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по танцевальному спорту		4	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по танцевальному спорту		4	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в отдельных дисциплинах танцевального спорта		10	8		
<b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (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))**

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

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
2. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
3. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в секвей дисциплинах.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по формейшн дисциплинам.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по секвей дисциплинам.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по брейк данс дисциплинам.
12. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по формейшн дисциплинам.
16. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по секвей дисциплинам.
17. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров.

18. Основы правильной техники исполнения элементов танца самба.
19. Основы правильной техники исполнения элементов танца ча ча ча.
20. Основы правильной техники исполнения элементов танца румба.
21. Основы правильной техники исполнения элементов танца джайв.
22. Основы правильной техники исполнения элементов танца медленный вальс.
23. Основы правильной техники исполнения элементов танца танго.
24. Основы правильной техники исполнения элементов танца венский вальс.
25. Основы правильной техники исполнения элементов танца квикстеп.
26. Показ и анализ техники исполнения элементов танца ча ча ча.
27. Показ и анализ техники исполнения элементов танца самба.
28. Показ и анализ техники исполнения элементов танца румба.
29. Показ и анализ техники исполнения элементов танца джайв.
30. Показ и анализ техники исполнения элементов танца медленный вальс.
31. Показ и анализ техники исполнения элементов танца танго.
32. Показ и анализ техники исполнения элементов танца венский вальс.
33. Показ и анализ техники исполнения элементов танца квикстеп.
34. Судейство соревнований в качестве судей в парных дисциплинах.
35. Судейство соревнований в качестве судей в ансамблевых дисциплинах.

#### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий европейским танцам.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

16. Анализ тактики плавания на 100 и 200 м вольным стилем.

17. Анализ тактики бега на средние и дальние дистанции.

18. Анализ тактики бега сочетающегося со стрельбой.

19. Анализ тактики скоростной стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета по правилам танцевального спорта.

20. Анализ тактики верховой езды с преодолением препятствий.

21. Анализ тактики подготовки лошади к старту во время 20 минутной разминки.

22. Анализ тактики ведения поединков на шпагах до одного победного укола.

23. Особенности выполнения функций судей по танцевальному спорту в парных дисциплинах.

24. Особенности выполнения функций судей по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.

25. Умение выразительной демонстрации техники европейских танцев.

26. Умение выразительной демонстрации техники латиноамериканских танцев.

27. Умение выразительной демонстрации техники формейшн дисциплин.

28. Умение выразительной демонстрации техники секвей дисциплин.

29. Умение выразительной демонстрации техники брейк данс.

30. Осуществление самоконтроля на занятиях по европейским танцам.

31. Осуществление самоконтроля на занятиях по латиноамериканским танцам.

32. Осуществление самоконтроля на занятиях по формейшн дисциплинам танцевального спорта.

33. Осуществление самоконтроля на занятиях по секвей дисциплинам танцевального спорта.

34. Осуществление самоконтроля на занятиях по брейк данс.

35. Осуществление самоконтроля между занятиями различными дисциплинами танцевального спорта.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

9. Навыки проведения тренировочных занятий по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
10. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
11. Навыки проведения тренировочных занятий по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий по секвей дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности танцоров в европейских танцах.
16. Определение уровня работоспособности танцоров в латиноамериканских танцах.
17. Определение уровня работоспособности танцоров в формейшн дисциплинах.
18. Определение уровня работоспособности танцоров в секвей дисциплинах.
19. Определение уровня работоспособности танцоров в брейк данс.
20. Выполнение функции главного судьи при проведении соревнований по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
21. Выполнение функции главного судьи при проведении соревнований по комбинированному виду.
22. Выполнение функции главного секретаря при проведении соревнований по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
23. Выполнение функции главного секретаря при проведении соревнований по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
24. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
25. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
26. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
27. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
28. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в европейских танцах.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в латиноамериканских танцах.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в формейшн дисциплинах.
32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в секвей дисциплинах.
33. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в брейк данс.

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

1. Разработка тренировочной программы подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Проведение тренировочных занятий танцоров по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Проведение тренировочных занятий танцоров по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
5. Проведение тренировочных занятий танцоров по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Проведение тренировочных занятий танцоров по латиноамериканскому секвею с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Проведение тренировочных занятий танцоров по европейскому секвею с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Проведение тренировочных занятий танцоров по брейк данс с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в европейских танцах.
10. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в латиноамериканских танцах.
11. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в двоеборье.
12. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в формейшн дисциплинах.
13. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в секвей дисциплинах.
14. Организация и проведение соревнований по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
15. Организация и проведение соревнований по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
16. Организация и проведение соревнований по танцевальному спорту в секвей дисциплинах.
17. Организация и проведение соревнований по брейк данс.
18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка переходного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Учет нагрузки в парных дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Учет нагрузки в ансамблевых дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Учет нагрузок в секвей дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в европейских танцах.
25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в латиноамериканских танцах.



26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в формейшн дисциплинах.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в двоеборье.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в латиноамериканском секвее.
29. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в европейском секвее.
30. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в брейк данс.
31. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в европейских танцах.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в латиноамериканских танцах.
33. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в формейшн дисциплинах.
34. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в секвей дисциплинах.
35. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в брейк данс.
36. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»**

##### а) Основная литература:

1. Говард, Г. Техника европейских танцев / Говард Гай. - М.: Артис, 2003. - 255 с.: ил.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 1: Румба, Самба / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 179 с.: ил., табл.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 2: Пасодобль, Ча ча ча, Джайв / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 242 с.: ил.

##### б) Дополнительная литература:

1. Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / М. Е. Снигур, Н. Н. Безноско, Е. Ю. Князева .— Сургут : РИО СурГПУ, 2014 .— 51 с. <https://rucont.ru/efd/314060>
2. Прописнова, Е.П. Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 96 с. <https://rucont.ru/efd/229019>
3. Теория, методика и практика современной хореографии: учебно-методический комплекс / А.И. Кинова, А.Н. Бегунов .— Кемерово : КемГУКИ, 2014 .— 96 с. <https://rucont.ru/efd/295814>

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

1. <http://vftsarr.ru/>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства	
1.	Microsoft Windows Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач.

		Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
<b>Прикладные программные средства</b>		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Класс включающий специализированное оборудование: персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Танцевальный зал.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 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 танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта 2. Подготовка мест занятий по дисциплинам танцевального спорта и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники элементов танцевального спорта 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке танцоров. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту	1-4 недели  1-4 недели  5-8 недели  9-13 недели  14-15 и 20-25 недели 26-20 недели  31-35 недели	5  5  10  10  10 10  5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	43-44 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

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

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

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по дисциплинам танцевального спорта. 2. Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий дисциплинами танцевального спорта. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в дисциплинах танцевального спорта. 6. Методики обучения элементам танцевального спорта. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке танцоров. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей в танцевальном спорте.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 15 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	45 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по дисциплинам танцевального спорта 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по танцевальному спорту 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по танцевальному спорту. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом 5. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах танцевального спорта. 7. Хронометраж занятий по дисциплинам танцевального спорта. 8. Формирование навыков судейства в качестве ГСК	3-12 недели  13-15 недели  16-17 недели  28-34 недели  22-23 недели  24-26 недели  27 неделя  35-36 недели	5  5  5  10  10  10  10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированный зачет <b>(промежуточный контроль)</b>	44-45 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

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

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

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 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 танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по танцевальному спорту 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах танцевального спорта. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики танцевального спорта**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»**

(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*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам танцевального спорта и поддержания спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

– способность 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельн ая работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта	1-2	12	22		Дифференциро ванный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров		12	20		
3.	Освоение методики технико- тактической подготовки танцоров		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		
6.	Организация и проведение соревнований		12	20		
1	Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта	3-4	20	12		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров		10	8		
3.	Освоение методик технико- тактической подготовки танцоров		20	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
6.	Организация и проведение соревнований		6	26		
1	Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта	5-6	24	18		Дифференциро ванный зачет

4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
6.	Организация и проведение соревнований		16	16		
1	Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта	7-8	20	21	9	Экзамен
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
6.	Организация и проведение соревнований		18	16		
<b>Итого часов:</b>			<b>240</b>	<b>291</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.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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)



Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-очная форма обучения	Очная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных разрядах ;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов.</li> </ul>			1-2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>			5-6

<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в теннисе на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в теннисе на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>			9-10
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в теннисе</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в различных соревновательных разрядах</li> </ul>			3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в различных соревновательных разрядах.</li> </ul>			5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в различных соревновательных разрядах.</li> </ul>			8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных соревновательных разрядах</li> </ul>			9-10
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей на линии по теннису.</li> </ul>			3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции на вышке судьи</li> </ul>			5-6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по теннису</li> </ul>			8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований в отдельных соревновательных разрядах</li> </ul>			9-10
<b>ПК-10</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе</li> </ul>			8
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в теннисе</li> </ul>			8

	<i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису			9-10
<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой тенниса			3-4
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в различных соревновательных разрядах			5-6
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом			8
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях теннисом.			5-6
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			9-10

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по теннису и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области тенниса.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные теннису 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)**

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:197 часов</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах</b>		<b>12</b>	<b>22</b>		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах		4	6		
1.5	Подготовка мест занятий в различных соревновательных разрядах и изучение инструкций по технике безопасности			8		
1.6	Занятия в различных разрядах по программе начальной подготовки		8	8		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		
<b>3.</b>	<b>Освоение методики технико-тактической подготовки</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
3.1	Занятия по анализу техники		12	20		

<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей		12	20		
<b>II курс</b>	<b>Всего:126часа (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по различным стилям</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий		4	8		
1.7	Занятия по программе тренировочного этапа		10			
1.8	Самоконтроль в процессе занятий		6	4		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
<b>3.</b>	<b>Освоение методик технико-тактической подготовки теннисистов</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
3.2	Занятия по анализу тактики в различных разрядах		4	4		
3.3	Методики обучения различным стилям		16	8		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		

4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке теннисистов		4	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>6</b>	<b>26</b>		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судий .		6	26		
<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по различным стилям</b>		<b>24</b>	<b>18</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по теннису		2	6		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по теннису			8		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом		20			
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>			<b>16</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в теннисе			16		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>16</b>		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных разрядах		10	8		
5.2	Хронометраж занятий по различным стилям		10	8		

<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей .		16	16		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по различным стилям</b>		<b>20</b>	<b>21</b>		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по теннису		8	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	8		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	5		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису		2	4		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>16</b>		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных разрядах		20	16		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>18</b>	<b>16</b>		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по теннису		4	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по теннису		4	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья		10	8		
<b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»**

**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 во II семестре заочной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в группе.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по теннису.
7. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по передвижениям.
8. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях в группе.
9. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях индивидуальной подготовки.
10. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.
12. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.
13. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в группе.
14. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.
15. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.
16. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по теннису.
17. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по передвижениям.



18. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях в группе.

19. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях индивидуальной подготовки.

20. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.

21. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.

22. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.

23. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.

24. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.

25. Использование средств из спортивных игр в общефизической подготовке теннисистов.

26. Использование средств из единоборств в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по передвижениям.

27. Использование средств из футбола в общефизической подготовке теннисистов.

28. Использование средств из легкой атлетики в общефизической подготовке теннисистов.

29. Использование средств из спортивной гимнастики в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.

30. Использование средств из гандбола в общефизической подготовке теннисистов.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов во IV семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы правильной техники передвижений.
2. Основы правильной техники выполнения удара справа.
3. Основы правильного взаимодействия движений рук и ног.
4. Основы правильного дыхания.
5. . Основы правильной техники выполнения старта в теннисе и «разножка».
6. Основы правильной техники выполнения удара слева.
7. Основы правильной техники на приеме подачи.
8. Основы правильной техники подачи.
9. Особенности техники игры слета.
10. Особенности техники выполнения смеша.
11. Особенности техники второй подачи.
12. Особенности техники игры на различных покрытиях.
13. Основы техники парной игры.
14. Судейство соревнований в качестве судьи на линии.
15. Судейство соревнований в качестве судьи на вышке.
16. Судейство соревнований в качестве главного судьи.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. .Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису.

2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
16. Анализ тактики одиночной игры.
17. Анализ тактики парной игры.
18. Анализ тактики смешанного разряда.
19. Особенности выполнения функций младших судей.
20. Умение выразительной демонстрации техники тенниса.
21. Умение выразительной демонстрации техники передвижений.
22. Умение выразительной демонстрации техники взаимодействия в паре.
23. Осуществление самоконтроля на занятиях по теннису.
24. Осуществление самоконтроля на занятиях по передвижениям.
25. Осуществление самоконтроля на занятиях в группе.
26. Осуществление самоконтроля на занятиях индивидуальной подготовки.
27. Осуществление самоконтроля на занятиях по подготовке в парном разряде.
28. Осуществление самоконтроля между занятиями различными в различных разрядах.

#### **5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки в теннисе на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в теннисе на тренировочном этапе.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в теннисе на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в теннисе на тренировочном этапе.
5. Навыки планирования тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по теннису с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
9. Навыки проведения тренировочных занятий по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
10. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
11. Навыки проведения тренировочных занятий по теннису с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий в группе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности теннисистов.
16. Определение уровня работоспособности теннисистов по передвижениям.
17. Определение уровня работоспособности теннисистов в одиночном разряде.
18. Определение уровня работоспособности теннисистов в парном разряде.
19. Определение уровня работоспособности теннисистов в смешанном разряде.
20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по теннису.
21. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по теннису.
22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по теннису.
23. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
24. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
25. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
26. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
27. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
28. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в теннисе и.
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства по передвижениям.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в одиночном разряде из пневматического (лазерного) пистолета.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в парном разряде.

32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в смешанном разряде.

### **5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:**

1. Разработка тренировочной программы подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Планирование тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Проведение тренировочных занятий теннисистов по теннису с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Проведение тренировочных занятий теннисистов по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

5. Проведение тренировочных занятий теннисистов в группе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

6. Проведение тренировочных занятий теннисистов в комбинированном виде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

7. Проведение тренировочных занятий теннисистов индивидуальной подготовки с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

8. Проведение тренировочных занятий теннисистов по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

9. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов.

10. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов по передвижениям.

11. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в одиночном разряде.

12. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в парном разряде.

13. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в смешанном разряде.

14. Организация и проведение соревнований по теннису.

15. Организация и проведение соревнований по теннису тенниса.

16. Организация и проведение соревнований индивидуальной подготовки.

17. Организация и проведение соревнований по подготовке в парном разряде.

18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

20. Разработка переходного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

21. Учет взаимовлияния нагрузок в теннисе при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

22. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности.

23. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности по передвижениям.

24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в одиночном разряде.

25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парном разряде.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в смешанном разряде.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в одиночном соревновательном разряде.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парном соревновательном разряде.
29. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в одиночном разряде.
30. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности по передвижениям.
31. . Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в парном разряде.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в смешанном разряде.
33. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (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. Тарпишев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпишев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпишев. - 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. агенством 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.
- б) Дополнительная литература:
1. Алексеев  
А.В. Система АГИМ. – М.: 1995. – 85 с.
  2. Ангелеви  
ч А.Е. Первые ракетки. – М.: ФиС, 1985. – 190 с.
  3. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста. - Теннис, Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982, с.5-8.
  4. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. - М.: Фолиум, 1994. - 174с.
  5. Бриль М.С., Иванова Т.С. Диагностика одаренност. / Спортивные игры. 1976, №12, с. 25.
  6. Всеволодов И.В. Путь улучшения начальной подготовки юных теннисистов. - М.: Ежегодник «Теннис», 1974, с.18-24.
  7. Всеволодов И.В. Технические средства в занятиях теннисистов.// Сб. Теннис, 1979, с.42-44.
  8. Гем И. Всемирный теннис. Перевод с чешского. - М.: ФиС, 1979.- 276 с.

9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 128 с.
10. Диагностика функциональной подготовленности и критерии оценки показателей адаптации юных спортсменов разного возраста и пола с учетом биологического созревания и уровня подготовленности: Метод. пособие /ВНИИФК. - М.,1993.
11. Жуков Г.К. Игровые упражнения высокой интенсивности. - М.: Ежегодник «Теннис», 1978, с. 55-57
12. Жуков Г.А.. Юные выходят на корт. – М.: Спортивные игры, 1983, №2, с. 31-33
13. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. - Минск: Высшая школа, 1983. – 186 с.
14. Жур В.П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов. - Минск: Планета, 1986.- 214 с.
15. Зайцева Л.С. На корт за здоровьем. – М.: «Знание», 1991. - 88 с.
16. Иванова Т.С., Макаренко Т.М. Повышение эффективности соревновательной деятельности на основе диагностики и регуляции их психических состояний. Методические рекомендации для тренеров. - М., Госкомспорт СССР, 1988. - 45 с.
17. Иванова Т. С. Модельные характеристики психологической подготовленности перспективного теннисиста. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.5, 1998. – с. 106-108.
18. Иванова Т.С., Краснова Л.П., Иванов Л.Ю., Пикалова А.В. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.2,1998. – с.14-18
19. Иванова Т.С., Иванов Л. Ю. Использование зарубежного опыта психологической подготовки в тренировке юных теннисистов. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.3, 1998. – с.120-121
20. Иванов А.В., Крылов В.М. Особенности подготовки теннисистов. -М.: 1998.- 189 с.
21. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. -М.: ФиС, 1985.

22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: «Терра Спорт», 2000. – 116 с.
23. Корбут Е.В. Теннис и тактика чемпиона. - М.: ФиС, 1985.
24. Лоер Д. Теннис – это война. «Теннис +», 1994. №1. С.12
25. Метцлер
- П. Теннис. Секреты мастеров. – М.: «Гранд», 1997. – 320 с.
26. Пикалова
- А.В., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С. Анализ соревновательной деятельности юных теннисистов в условиях повышенной психологической напряженности. Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых РГАФК. – М.: Физкультура, образование и наука», 1998. – с.137-142.
27. Подготовка юных теннисистов в ДЮСШ и СДЮШОР: Методические материалы для тренера. - М., 1988. - 84 с.
28. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: ФиС, 1998. - 412 с., ил.
29. Тарпищев Ш.А. Самый долгий матч. – М.: Вагриус, 1999. – 382 с.
30. Фоменко Б.И. Справочник по теннису. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.
31. Шориков В.Ф. Как повысить мастерство. – Санкт-Петербург: «Новый Геликон», 1997. – 80 с.
32. Энциклопедия физической подготовки/ Под ред. Карасева А.В. - М.: Лентос, 1994. – 368 с.
33. Янчук В.Н., Тучашвили И.Ш.. Содружество науки и практики. - В сб.: Теннис. - М.: ФиС, 1985. - с.16-18.
34. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. – М.: «Терра Спорт», 1999. – 30 с.
35. Янчук В.Н. Уроки теннисного мастерства. – М.: «Матчбол Теннис», 1999-2000.

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

1. <http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.
2. <http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса
3. <http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация
4. <http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерация тенниса, раздел юниоры.
5. <http://www.tennis-russia.ru/>
6. <http://www.daviscup.com/en/home.aspx>
7. <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  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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 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.

#### **7.6. Спортивный инвентарь**

- 7.6.1. Теннисные ракетки "Wish".
- 7.6.2. Теннисные мячи.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий 2. Подготовка мест занятий и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия теннисом по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники тенниса 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке теннисистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве линейного судьи	1-4 недели  1-4 недели  5-8 недели 9-13 недели  14-15 и 20-25 недели 26-20 недели  31-35 недели	5  5  10 10  10 5  5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача экзамена ( <b>промежуточный контроль</b> )	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	<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 дифференцированному зачету.

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по различным стилям. 2. Занятия теннисом по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий по теннису. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в различных разрядах. 6. Методики обучения различным стилям. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке теннисистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи на вышке.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	45 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	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 дифференцированному зачету.

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по теннису. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом 5. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных разрядах. 7. Хронометраж занятий по различным стилям. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей .	3-12 недели  13-15 недели  16-17 недели  28-34 недели  22-23 недели  24-26 недели  27 неделя  35-36 недели	5  5  5  10  10  10  5  10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>промежуточный контроль</b> )	44-45 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	<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 дифференцированному зачету.

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по теннису 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных разрядах. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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 тенниса**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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 20 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий в различных соревновательных разрядах и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

– способность 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия семинарского типа	Самостоятельн ая работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий по различным стилям	1-2	12	22		Дифференциро ванный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов		12	20		
3.	Освоение методики технико- тактической подготовки теннисистов		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		
6.	Организация и проведение соревнований		12	20		
1	Организация и проведение занятий по различным стилям	3-4	20	12		Дифференциро ванный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов		10	8		
3.	Освоение методик технико- тактической подготовки теннисистов		20	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
6.	Организация и проведение соревнований		6	26		
1	Организация и проведение занятий по различным стилям	5-6	24	18		Дифференциро ванный зачет

4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
6.	Организация и проведение соревнований		16	16		
1	Организация и проведение занятий по различным стилям	7-8	20	21	9	Экзамен
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
6.	Организация и проведение соревнований		18	16		
<b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>444</b>	<b>291</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 тяжелоатлетических видов  
спорта им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование**  
**(Тяжелоатлетические виды спорта)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*  
Год набора – 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

Составители:

Скотников Виталий Фёдорович – кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева;

Смирнов Вячеслав Евгеньевич – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева;

Соловьёв Василий Борисович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева;

Громов Василий Андреевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева;

Баюрин Александр Павлович – старший преподаватель кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Рецензент:

---

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



### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» – формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелоатлетическим видам спорта и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина Б1.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы (ООП) подготовки по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень – бакалавриат). 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 тяжелоатлетических видах спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «История физической культуры», «Педагогика и психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Биохимия спорта», «Спортивная биомеханика», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Восстановление в спорте», «Теория и методика детско-юношеского спорта», аналогичные тяжелоатлетическим видам спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы дидактики;</li> <li>- основы теории и методики физической культуры;</li> </ul>	4		5

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;</li> <li>- требования образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	6		7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.</li> </ul>	7		8
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в тяжелоатлетических видах спорта;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в тяжелоатлетических видах спорта к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		5
	<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 тяжелоатлетических видах спорта с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по тяжелоатлетическим видам спорта.</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 тяжелоатлетических видах спорта;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки в тяжелоатлетических видах спорта;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в тяжелоатлетических видах спорта к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности</li> </ul>			

	положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в тяжелоатлетических видах спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; – требования стандартов спортивной подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.	7		8
	<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 тяжелоатлетических видах спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
<b>ОПК-5</b>	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами тяжелоатлетических видов спорта; – принципы построения занятий по тяжелоатлетическим видам спорта оздоровительной направленности.	1		2
	<i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта; – особенности протекания восстановления при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.	8		9
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта; – использовать восстановительные средства при повышенных тренировочных нагрузках в тяжелоатлетических видах спорта.			
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе тяжелоатлетов			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по тяжелоатлетическим видам спорта; – судейскую терминологию при проведении соревнований по тяжелоатлетическим видам спорта; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.	1		2

	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по тяжелоатлетическим видам спорта;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	3		4
	<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>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 тяжелоатлетических видах спорта;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в тяжелоатлетических видах спорта.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в тяжелоатлетических видах спорта</p>	3		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по тяжелоатлетическим видам спорта</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по тяжелоатлетическим видам спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки.</li> </ul>	6		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по тяжелоатлетическим видам спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства</li> </ul>	7		8

<b>ПК-14</b>	<b>Знать:</b> – основы теории и методики спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тяжелоатлетических видах спорта	5		6
	<b>Уметь:</b> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<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.	7		8
	<b>Уметь:</b> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.			

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелая атлетика)»

##### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, 540 академических часов.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов 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: 162 часа (4,5 з.е.)</b>	<b>1-2</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>102</b>	<b>-</b>	<b>Зачёт</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	

1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по ТАВС	1	-	10	-	-	
1.2	Изучение инструкций по технике безопасности и подготовка мест занятий по ТАВС	1	-	8	-	-	
1.3	Занятия ТАВС	1	-	-	42	-	
<b>2.</b>	<b>Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
2.1	Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности	1	-	12	-	-	
<b>Итого за 1 семестр: 72 часа (2 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>42</b>		
<b>3.</b>	<b>Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	
3.1	Занятия по анализу уровня технической подготовленности в ТАВС	2	-	20	-	-	
3.2	Занятия ТАВС	2	-	-	60	-	
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности средствами ТАВС	2	-	6	-	-	
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи-ассистента, судьи на дубль-протоколе и бокового рефери	2	-	4	-	-	
<b>Итого за 2 семестр: 90 часов (2,5 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>60</b>		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 126 часов (3,5 з.е.)</b>	<b>3-4</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>Зачёт</b>

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	
1.1	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по ТАВС	3	-	10	-	-	
1.2	Занятия ТАВС	3	-	-	33	-	
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке	3	-	20	-	-	
<b>Итого за 3 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>3.</b>	<b>Освоение методик технической подготовки в ТАВС</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
3.1	Занятия по анализу техники и тактики в ТАВС	4	-	4	-	-	
3.2	Методики обучения упражнениям ТАВС	4	-	16	-	-	
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	
4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в ТАВС	4	-	6	-	-	<b>Зачет</b>
4.2	Занятия ТАВС	4	-	-	33	-	
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве рефери на помосте, ведущего секретаря в ТАВС	4	-	4	-	-	
<b>Итого за 4 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 126 часов (3,5 з.е.)</b>	<b>5-6</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>Зачёт</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	

1.1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по ТАВС	5	-	20	-	-	
1.2	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по тяжёлой атлетике	5	-	4	-	-	
1.3	Занятия ТАВС	5	-	-	33	-	
<b>2.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп ДЮСШ по тяжёлой атлетике	5	-	6	-	-	
<b>Итого за 5 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>3.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>
3.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в ТАВС	6	-	10	-	-	
3.2	Хронометрирование занятий по ТАВС	6	-	4	-	-	
3.3	Занятия ТАВС	6	-	-	33	-	
<b>4.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
4.1	Формирование навыков судейства в качестве ведущего секретаря и технического контролёра	6	-	16	-	-	
<b>Итого за 6 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 126 часов (3,5 з.е.)</b>	<b>7-8</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
1.1	Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по тяжёлой атлетике	7	-	20	-	-	



<b>2.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по тяжёлой атлетике	7	-	4	24	-	
<b>3.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
3.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в ТАВС	7	-	4	-	-	
3.2	Хронометрирование занятий по ТАВС	7	-	2	-	-	
<b>Итого за 7 семестр: 54 часа (1,5 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>24</b>		
<b>4.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>Экзамен</b>
4.1	Разработка и написание положения о соревнованиях по ТАВС	8	-	6	16	-	
4.2	Составление сметы на проведение соревнований по ТАВС	8	-	6	10	-	
4.3	Организация и проведение соревнований по ТАВС	8	-	18	7	-	
<b>Итого за 8 семестр: 72 часа (2 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	
<b>Итого: 540 часов (15 з.е.)</b>		<b>1-8</b>	<b>-</b>	<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>-</b>

#### 4.2 Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 144 часа (4 з.е.)</b>	<b>1-2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	<b>-</b>	<b>Зачёт</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по ТАВС	1	-	1	-	-	
1.2	Изучение инструкций по технике безопасности и подготовка мест занятий по ТАВС	1	-	1	-	-	
1.3	Занятия ТАВС	1	-	-	34	-	
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности	1	-	2	26	-	
<b>3.</b>	<b>Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	
3.1	Занятия по анализу уровня технического мастерства в ТАВС	2	-	2	26	-	
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>
4.1	Составление комплекса упражнений общей физической и оздоровительной направленности	2	-	2	24	-	
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	

5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи-ассистента и судьи на дубль-протоколе	2	-	2	24	-	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 144 часов (4 з.е.)</b>	<b>3-4</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>-</b>	<b>Зачёт</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	
1.1	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по ТАВС	3	-	4	20	-	
1.2	Занятия ТАВС	3	-	-	20	-	
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств при занятиях ТАВС</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке	3	-	4	20	-	
<b>3.</b>	<b>Освоение методик совершенствования технической подготовки спортсменов в ТАВС</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	
3.1	Занятия по анализу уровня технической подготовленности в ТАВС	4	-	2	20	-	
3.2	Методики обучения в ТАВС	4	-	4	20	-	
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	
4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в ТАВС	4	-	2	14	-	
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	
5.1	Функциональные обязанности судей на помосте и ведущих секретарей в ТАВС	4	-	-	14	-	
<b>III курс</b>	<b>Всего: 144 часов (4 з.е.)</b>	<b>5-6</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>-</b>	<b>Зачёт</b>

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	
1.1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки ДЮСШ по тяжёлой атлетике	5	-	6	18	-	
1.2	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по тяжёлой атлетике	5	-	4	12	-	
1.3	Занятия ТАВС	5	-	-	40	-	
<b>2.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов групп начальной подготовки ДЮСШ по тяжёлой атлетике	5	-	2	16	-	<b>Зачет</b>
<b>3.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	
3.1	Определение уровня работоспособности спортсменов в ТАВС	6	-	2	8	-	
3.2	Хронометрирование занятий по ТАВС	6	-	-	4	-	
<b>4.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>--</b>	
4.1	Формирование навыков судейства в качестве ведущего секретаря	6	-	2	30	-	<b>Зачет</b>
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 144 часов (4 з.е.)</b>	<b>7-8</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>-</b>	
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>88</b>	<b>-</b>	
1.1	Проведение занятий с учебно-тренировочными группами в ДЮСШ по тяжёлой атлетике	7	-	10	48	-	
1.2	Занятия ТАВС	7	-	-	40	-	
<b>2.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	

2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп ДЮСШ по тяжёлой атлетике	7	-	2	10	-	
<b>3.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>
3.1	Определение уровня работоспособности спортсменов в ТАВС	8	-	2	10	-	
3.2	Хронометрирование занятий по ТАВС	8	-	-	10	-	
<b>4.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
4.1	Разработка и написание положения о соревнованиях по ТАВС	8	-	-	4	-	
4.2	Организация и проведение соревнований в ТАВС	8	-	2	6	-	
<b>V курс</b>	<b>Всего: 144 часов (4 з.е.)</b>	<b>9-10</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по ТАВС</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>67</b>	<b>-</b>	
1.1	Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по тяжёлой атлетике	9	-	20	67	-	
<b>2.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по тяжёлой атлетике	9	-	4	8	-	
<b>3.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	
3.1	Определение уровня работоспособности спортсменов в ТАВС	10	-	4	6	-	
3.2	Хронометрирование занятий по ТАВС	10	-	-	6	-	
<b>4.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	
4.1	Составление сметы на проведение соревнований по ТАВС	10	-	-	8	-	

4.2	Организация и проведение соревнований в ТАВС	10	-	4	8	-	
<b>Итого: 720 часов (20 з.е.)</b>		<b>1-10</b>	<b>-</b>	<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

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

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

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

### **1 год обучения** *(очное обучение, заочное обучение)*

#### **Содержание зачётных требований:**

1. Самостоятельное проведение подготовительной части занятий по ТАВС.
2. Конспект комплекса упражнений по общей физической подготовке для спортсменов ТАВС.
3. Проведение контрольного занятия по общефизической подготовке с использованием отягощений.
4. Анализ техники соревновательных упражнений в ТАВС.
5. Участие в судействе соревнований в качестве ассистента, судьи на дубль-протоколе.
6. Сдача микрозачётов по ОФП и СФП.

### **2 год обучения** *(очное обучение, заочное обучение)*

#### **Содержание зачётных требований:**

1. Самостоятельное проведение основной и заключительной частей занятий по ТАВС.

2. Конспект комплекса упражнений с отягощениями по специальной физической подготовке в ТАВС.
3. Проведение контрольного занятия по специальной физической подготовке в ТАВС.
4. Анализ тактики ведения спортивной борьбы в тяжёлой атлетике или в пауэрлифтинге.
5. Судейство соревнований в качестве судей-ассистентов, рефери на помосте, ведущих секретарей по ТАВС.
6. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.

### **3 год обучения** *(очное обучение, заочное обучение)*

#### **Содержание зачётных требований:**

1. Самостоятельное проведение занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ и СДЮСШОР по тяжёлой атлетике.
2. Годовой план подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮСШОР по тяжёлой атлетике.
3. Таблицы тестирования работоспособности спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
4. График хронометрирования занятий по тяжелоатлетическим видам спорта.
5. Судейство соревнований в качестве рефери и ведущего секретаря (спикера).
6. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.

### **4 год обучения** *(заочное обучение)*

#### **Содержание зачётных требований для студентов IV курса заочного обучения:**

1. Самостоятельное проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ и СДЮСШОР по ТАВС.
2. Годовой план подготовки спортсменов группы спортивного совершенствования в ДЮСШ и СДЮСШОР по тяжёлой атлетике.
3. Таблицы тестирования работоспособности спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
4. График хронометрирования занятий по тяжелоатлетическим видам спорта.
5. Положение о соревнованиях по тяжелоатлетическим видам спорта.

## 6. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.

**4 год обучения**  
(очное обучение)  
**5 год обучения**  
(заочное обучение)

**Объемные требования к экзамену:**

1. Постановка задач подготовительной части занятий в ТАВС (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
2. Общие требования к технике безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
3. Спортивный зал для ТАВС, инвентарь и оборудование.
4. Санитарно-гигиенические требования к помещениям.
5. Техника безопасности при обслуживании инвентаря и оборудования.
6. Способы безопасной организации проведения учебно-тренировочных занятий.
7. Приёмы страховки и само страховки при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
8. Методика составления комплексов упражнений аэробного характера для занятий ТАВС.
9. Методика составления комплексов гимнастических упражнений и упражнений игрового характера общефизической направленности для занимающихся различного возраста, в группах различного уровня подготовленности, различного пола.
10. Перенос навыков из различных видов спорта и физкультурной деятельности применительно к ТАВС.
11. Сенситивные периоды развития физических качеств при составлении комплексов упражнений.
12. Проверка уровня общефизической подготовленности по контрольным упражнениям.
13. Контроль технического мастерства с помощью фото- и видеоаппаратуры, без фото- и видеоаппаратуры с использованием специальных протоколов и таблиц оценки.
14. Методика анализа уровня технической подготовленности с помощью аппаратно-методического комплекса или комплексной инструментальной методики.
15. Цели и задачи индивидуального и группового планирования.



16. Составление плана-конспекта или программы занятий общефизической и оздоровительной направленности с использованием упражнений скоростно-силового характера.

17. Индивидуальное планирование для различного контингента и в различных условиях проведения занятий.

18. Комплексы упражнений общефизической и оздоровительной направленности средствами ТАВС в профессионально-прикладных и реабилитационных целях, в целях коррекции массы тела.

19. Функциональные обязанности судьи-ассистента.

20. Порядок взаимодействий бригады ассистентов.

21. Функциональные обязанности судьи на дубль-протоколе.

22. Правила и порядок заполнения дубль-протокола.

23. Функциональные обязанности бокового рефери.

24. Пользование судейской сигнализацией.

25. Правила безопасности при нахождении в зоне соревнований.

26. Критерии отбора в ГСС по тяжёлой атлетике.

27. Учёт особенностей физического и психического развития занимающихся в ГСС.

28. Учёт влияния занятий тяжёлой атлетикой на организм спортсменов.

29. Организация врачебного контроля над занимающимися.

30. Организация учебно-тренировочной работы в ГСС. Соотношение общей и специальной физической подготовки.

31. Планирование структуры тренировки, дозировки (и её коррекции) тренировочной нагрузки.

32. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

33. Планирование воспитательной работы в процессе занятий.

34. Количественные и качественные характеристики тренировочной нагрузки.

35. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки.

36. Диапазон изменения параметров нагрузки в различных мезоциклах, блоках, отдельных тренировочных уроках.

37. Соотношение параметров нагрузки в группах упражнений, средствах подготовки, зонах интенсивности.

38. Анализ влияния параметров нагрузки на рост спортивных результатов.

39. Определение уровня работоспособности спортсменов ТАВС с помощью различных медико-биологических тестов.

40. Хронометрирование учебно-тренировочного занятия. Подготовка необходимого инструмента и документации: секундомера, протокола хронометрирования.

41. Расчёт общей и моторной плотности занятия, расчёт доли средств подготовки.

42. Хронометрирование занятий по ТАВС по видеозаписи.

43. Основные разделы положения о соревнованиях в различных видах ТАВС.

44. Цели и задачи соревнований в ТАВС, весовые категории, количество участников в составе команды, условия определения победителей в личном и командном зачёте, порядок награждения призёров и победителей, условия финансирования соревнований (в том числе прибывших команд).

45. Смета расходов на проведение соревнований по ТАВС.

46. Состав главной судейской коллегии.

47. Функциональные обязанности главного судьи соревнований и его заместителей.

48. Функциональные обязанности главного секретаря и его заместителей (секретариат).

49. Функциональные обязанности жюри.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0296-9.
2. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых [Текст] / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.
3. Громов, В.А. Основы тяжелоатлетических видов спорта: пособие для поступающих в РГУФКСИТ [Текст] / В.А.Громов. – М.: Физическая культура, 2011. – 42 с.
4. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.;

**б) дополнительная литература:**

1. Вейдер, Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д.Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992. -112 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
3. Верхошанский,Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Деластье, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин [Текст] / Пер. с фр. О.Е.Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.: ил. - ISBN 5-7905-4204-2.
5. 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.).
6. Медведев,А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
7. Озолин,Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).
8. 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.
9. 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.
  10. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки [Текст]: 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.
  11. Хэтфилд, Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы (перевод с английского) / Фредерик К. Хэтфилд. – Новый Орлеан, 1983. – изд. ассоциацией-федерацией культуризма Вост. Сибири и Дальнего Востока «Восток». – Красноярск, 1992. – 288 с.
  12. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера / Б.И. Шейко – Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ Спорт Сервис. – М.: ОАО тип. Новости. – 544 с.

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

[www.fitsport.ru](http://www.fitsport.ru)  
[www.ironworld.ru](http://www.ironworld.ru)  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем. Обучающие программы:

**- Электронный учебник:**

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. –М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

**- Образовательные контентты:**

Медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева и РГУФКСМиТ содержит:

– **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 «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

**На лекциях** сообщаются основные сведения по анатомо-физиологическим особенностям силовой тренировки с различным контингентом занимающихся, теоретико-методическим основам силовой тренировки, направленной на совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовок тяжелоатлета, особенностям построения тренировочного процесса с использованием различных тренировочных средств, основам рационального питания.

**На практических занятиях** осуществляется тренировочный процесс, направленный на совершенствование различных видов подготовленности студента с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок и т.п.

Одним из обязательных разделов работы является обслуживание учебно-тренировочных занятий самими студентами: подготовка мест занятий, инвентаря. Это один из важных методов трудового воспитания и профессионально-педагогической подготовки студентов.

**Самостоятельная работа** предполагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса в ведущих клубах и коллективах физической культуры.

Студентам рекомендовано изучение научно-методической литературы по силовым видам спорта, составление планов тренировочных занятий, проведение педагогических наблюдений и их регистрация.

Студенты имеют возможность получить у преподавателя любую интересующую их информацию по изучению учебной программы, поиску литературы и т.д.

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

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» на кафедре имеется следующие инвентарь и оборудование:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плиты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнезия
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, имеются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелая атлетика)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – зачёт.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	1-2 недели	4
2	Оформление рабочей тетради (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	3-4 недели	4
3	Собеседование по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС»	5-6 недели	4
4	Опрос по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС»	7-8 недели	4
5	Опрос по теме раздела «Организация и проведение соревнований»	8-10 недели	4
6	Собеседование по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	11-12 недели	4
7	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	13-17 недели	4
8	Контрольная работа по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС»	13-17 недели	4
9	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»	13-17 недели	4
10	Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС»	23-24 недели	4
11	Рабочая тетрадь по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	25-26 недели	4
12	Дневник тренировочной нагрузки	27-28 недели	4
13	Карта учёта КПШ в зонах высокой интенсивности	29-31 недели	3
14	Карта учёта динамики параметров тренировочной нагрузки	29-31 недели	3

15	Деловая игра «Участие в соревнованиях»	32-35 недели	4
16	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	32-35 недели	4
17	Деловая игра по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС»	32-35 недели	4
18	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»	32-35 недели	4
19	Посещение учебных занятий	В течение года	10
20	Сдача зачета	36 неделя	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	1-2 недели	5
2	Опрос по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС»	3-4 недели	5
3	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	5-7 недели	6
4	Контрольная работа по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС»	8-9 недели	6
5	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»	9-13 недели	6
6	Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС»	14-17 недели	6
7	Расчетно-графическая работа по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС»	23-24 недели	6
8	Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях»	25-35 недели	6
9	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	25-35 недели	6
10	Деловая игра по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС»	28-35 недели	6
11	Деловая игра по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС»	28-35 недели	6
12	Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»	28-35 недели	6
13	Посещение занятий	В течение года	10
14	Сдача зачета	36 неделя	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	2-5 недели	10
2	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»	6-8 недели	10
3	Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки»	9-13 недели	10
4	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	14-17 недели	10
5	Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях»	23-28 недели	10
6	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	29-32 недели	10
7	Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»	33-35 недели	10
8	Посещение учебных занятий	В течение года	10
9	Сдача зачета	36 неделя	20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: 8 семестр – экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	2-5 недели	8
2	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	6-8 недели	8
3	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»	9-13 недели	8
4	Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки»	14-17 недели	8
5	Контрольная работа по темам раздела «Организация и проведение соревнований»	23-24 недели	8
6	Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях»	25-27 недели	10
7	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»	28-30 недели	10
8	Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»	31-33 недели	10
9	Посещение учебных занятий	В течение года	10
10	Сдача экзамена	34 неделя	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		4
2	Оформление рабочей тетради (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		4
3	Собеседование по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС»		4
4	Опрос по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС»		4
5	Опрос по теме раздела «Организация и проведение соревнований»		4
6	Собеседование по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		4
7	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		4
8	Контрольная работа по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС»		4
9	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»		4
10	Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС»		4
11	Рабочая тетрадь по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		4
12	Дневник тренировочной нагрузки		4
13	Карта учёта КПШ в зонах высокой интенсивности		3
14	Карта учёта динамики параметров тренировочной нагрузки		3
15	Деловая игра «Участие в соревнованиях»		4
16	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		4
17	Деловая игра по теме раздела «Совершенствование		4

	физической подготовленности спортсменов ТАВС»		
18	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»		4
19	Посещение учебных занятий		10
20	Сдача зачета		20
ИТОГО			100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		5
2	Опрос по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС»		5
3	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		6
4	Контрольная работа по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС»		6
5	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»		6
6	Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС»		6
7	Расчетно-графическая работа по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС»		6
8	Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях»		6
9	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		6
10	Деловая игра по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС»		6
11	Деловая игра по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС»		6
12	Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»		6
13	Посещение занятий		10
14	<i>Сдача зачета</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		10
2	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»		10
3	Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки»		10
4	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		10
5	Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях»		10
6	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		10
7	Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»		10
8	Посещение учебных занятий		10
9	Сдача зачета		20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: 8 семестр – *зачет*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		8
2	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		8
3	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»		8
4	Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки»		8
5	Контрольная работа по темам раздела «Организация и проведение соревнований»		8
6	Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях»		10
7	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		10
8	Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»		10
9	Посещение учебных занятий		10
10	Сдача зачета		20
	<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 экзамену (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 5 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: 10 семестр – экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		8
2	Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		8
3	Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий»		8
4	Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки»		8
5	Контрольная работа по темам раздела «Организация и проведение соревнований»		8
6	Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях»		10
7	Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС»		10
8	Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований»		10
9	Посещение учебных занятий		10
10	Сдача экзамена		20
	<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 экзамену (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 тяжелоатлетических видов  
спорта им. А.С. Медведева**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(Тяжелая атлетика)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора – 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет: 15 зачетных единиц – очное обучение; 20 зачетных единиц – заочное обучение.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – для очного обучения; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 – для заочного обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелоатлетическим видам спорта и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

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

- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

- 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 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).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 162 часа (4,5 з.е.)	1-2	-	60	102	-	Зачёт
1.	Организация и проведение занятий по ТАВС	1	-	18	42	-	
2.	Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС	1	-	12	-	-	
Итого за 1 семестр: 72 часа (2 з.е.)				30	42		
3.	Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС	2	-	20	60	-	Зачёт
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	2	-	6	-	-	
5.	Организация и проведение соревнований	2	-	4	-	-	
Итого за 2 семестр: 90 часов (2,5 з.е.)				30	60		
II курс	Всего: 126 часов (3,5 з.е.)	3-4	-	60	66	-	Зачёт
1	Организация и проведение занятий по ТАВС	3	-	10	33	-	
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС	3	-	20	-	-	
Итого за 3 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		

3.	Освоение методик технической подготовки в ТАВС	4	-	20	-	-	Зачет
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	4	-	6	33	-	
5.	Организация и проведение соревнований	4	-	4	-	-	
Итого за 4 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
III курс	Всего: 126 часов (3,5 з.е.)	5-6	-	60	66	-	Зачёт
1	Организация и проведение занятий по ТАВС	5	-	24	33	-	
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	5	-	6	-	-	
Итого за 5 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
3.	Управление процессом спортивной подготовки	6	-	14	33	-	Зачет
4.	Организация и проведение соревнований	6	-	16	-	-	
Итого за 6 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
IV курс	Всего: 126 часов (3,5 з.е.)	7-8	-	60	57	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по ТАВС	7	-	20	-	-	
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	7	-	4	24	-	
3.	Управление процессом спортивной подготовки	7	-	6	-	-	
Итого за 7 семестр: 54 часа (1,5 з.е.)				30	24		
4.	Организация и проведение соревнований	8	-	30	33	-	Экзамен
Итого за 8 семестр: 72 часа (2 з.е.)				30	33	9	
<b>Итого: 540 часов (15 з.е.)</b>		<b>1-8</b>	-	<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	-

## Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 144 часа (4 з.е.)	1-2	-	10	134	-	Зачёт
1.	Организация и проведение занятий по ТАВС	1	-	2	34	-	Зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС	1	-	2	26	-	
3.	Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС	2	-	2	26	-	
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	2	-	2	24	-	
5.	Организация и проведение соревнований	2	-	2	24	-	
II курс	Всего: 144 часов (4 з.е.)	3-4	-	16	128	-	Зачёт
1	Организация и проведение занятий по ТАВС	3	-	4	40	-	Зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств при занятиях ТАВС	3	-	4	20	-	
3.	Освоение методик совершенствования технической подготовки спортсменов в ТАВС	4	-	6	40	-	Зачет

4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	4	-	2	14	-	
5.	Организация и проведение соревнований	4	-	-	14	-	
III курс	Всего: 144 часов (4 з.е.)	5-6	-	16	128	-	Зачёт
1	Организация и проведение занятий по ТАВС	5	-	10	70	-	
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	5	-	2	16	-	
3.	Управление процессом спортивной подготовки	6	-	2	12	-	Зачет
4.	Организация и проведение соревнований	6	-	2	30	--	
IV курс	Всего: 144 часов (4 з.е.)	7-8	-	16	128	-	Зачет
1	Организация и проведение занятий по ТАВС	7	-	10	88	-	
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	7	-	2	10	-	
3.	Управление процессом спортивной подготовки	8	-	2	20	-	Зачет
4.	Организация и проведение соревнований	8	-	2	10	-	
V курс	Всего: 144 часов (4 з.е.)	9-10	-	32	103	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по ТАВС	9	-	20	67	-	
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	9	-	4	8	-	
3.	Управление процессом спортивной подготовки	10	-	4	12	-	Экзамен
4.	Организация и проведение соревнований	10	-	4	16	-	
<b>Итого: 720 часов (20 з.е.)</b>		<b>1-10</b>	<b>-</b>	<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»**

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)» является совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по каратэдо. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)», далее – «СПС (каратэдо)», относится к профессиональному циклу вариативной части ООП бакалавриата ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка», и занимает одно из приоритетных мест среди дисциплин, обуславливающих профессиональную подготовку бакалавров, специализирующихся в различных направлениях каратэдо.

Программный материал дисциплины СПС (каратэдо) тесно связан с курсом дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», который на основе междисциплинарных связей учебного плана расширяет диапазон информации, закрепляя и совершенствуя приобретенные умения и навыки.

Программный материал СПС реализуется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов (СРС) с учетом материально-технического обеспечения кафедры. В процессе обучения студенты поддерживают и совершенствуют физическую форму и технико-тактическое мастерство – основные компоненты подготовки спортсмена. Уровень индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов контролируется в конце каждого семестра в ходе выполнения ими специально разработанных зачетных требований и нормативов, а также их участия в официальных спортивных соревнованиях среди студентов. Формирование профессиональных компетенций завершается в процессе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

**3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)  
«Спортивно-педагогическое совершенствование (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-2</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в каратэдо;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке каратэистов.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по каратэдо;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки каратэистов.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по каратэдо с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке каратэистов.</li> </ul> <hr/> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в каратэдо.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по каратэдо.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по каратэдо с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>	<b>1-2</b>

<b>ОПК-3</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в каратэдо на предварительном этапе подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на предварительном этапе подготовки.</li> </ul>	<b>1-2</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в каратэдо на начальном этапе подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.</li> </ul>	<b>3-4</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в каратэдо на тренировочном этапе подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.</li> </ul>	<b>5-6</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в каратэдо на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<b>7-8</b>
	<b>ОПК-5</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения базовых приёмов каратэдо.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения базовых приёмов каратэдо.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику проведения технических приёмов каратэдо</li> </ul>	<b>5-6</b>

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в каратэдо.</li> <li>– навыками определения уровня развития специализированных качеств у спортсменов в каратэдо.</li> </ul>	<b>7-8</b>
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по каратэдо WKF (версия 2017)</li> </ul>	<b>2</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции секретаря при проведении соревнований по кумитэ и ката</li> </ul>	<b>2</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судьи на площадке по кумитэ.</li> </ul>	<b>3</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции рефери по кумитэ.</li> </ul>	<b>3</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах соревновательной деятельности – ката и кумитэ.</li> </ul>	<b>4</b>
<b>ПК-10</b>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в каратэдо</li> </ul>	<b>7</b>
<b>ПК-11</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в каратэдо</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в каратэдо</li> </ul>	<b>7</b>
<b>ПК-14</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.</li> </ul>	<b>3</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами выразительной демонстрации техники КАТА и других соревновательных упражнений и технико-тактических действий.</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техникой каратэ в объёме требований, необходимых для сдачи квалификационных испытаний на 1 ДАН.</li> </ul>	<b>8</b>
<b>ПК-15</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль на занятиях каратэдо.</li> </ul>	<b>3-4</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности и умением оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.</li> </ul>	<b>7-8</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц или 540 академических часов, из них: аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 часов, экзамен – 9 часов.

Условные обозначения: СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – количество часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя); ЗЕТ – зачётные единицы трудоёмкости; ДЗ – дифференцированный зачёт (зачёт с оценкой)

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»	Семестр	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академич. часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Аудиторная	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>		
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в ката		1	36	15	21		
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в кумитэ		1	36	15	21		
<b>I курс</b>		<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>60</b>		<b>ДЗ</b>
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения ката		0,5	18	6	12		
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения кумитэ		0,5	18	6	12		
5	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки		0,5	18	6	12		
16	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по ката		0,5	18	6	12		

17	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по кумитэ		0,5	18	6	12		
Итоговый контроль								ДЗ
Всего за I курс			4,5	162	60	102		
II курс			3	1,75	63	30	33	
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в ката		0,75	27	15	12		
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в кумитэ		1	36	15	21		
II курс			4	1,75	63	30	33	ДЗ
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения ката		0,5	18	8	10		
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения кумитэ		0,5	18	8	10		
6	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки		0,25	9	6	3		
16	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по ката		0,25	9	4	5		
17	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по кумитэ		0,25	9	4	5		
Итоговый контроль								ДЗ
Всего за II курс			3,5	126	60	66		
III курс			5	1,75	63	30	33	
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в ката		0,75	27	15	12		
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в кумитэ		1	36	15	21		

<b>III курс</b>		<b>6</b>	<b>1,75</b>	<b>63</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		<b>ДЗ</b>
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения ката		0,5	18	8	10		
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения кумитэ		0,5	18	8	10		
7	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки		0,25	9	6	3		
9	Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП		0,25	9	4	5		
10	Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы		0,25	9	4	5		
<b>Итоговый контроль</b>								<b>ДЗ</b>
<b>Всего за III курс</b>			<b>3,5</b>	<b>126</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>IV курс</b>		<b>7</b>	<b>1,5</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	<b>24</b>		
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в ката		0,5	18	10	8		
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в кумитэ		0,5	18	10	8		
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения ката		0,25	9	5	4		
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения кумитэ		0,25	9	5	4		
<b>IV курс</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
8	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства		0,25	9	6	3		

10	Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы	0,25	9	4	5		
11	Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации	0,25	9	4	5		
12	Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации	0,25	9	4	5		
13	Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня	0,25	9	4	5		
14	Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психоэмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики	0,25	9	4	5		
15	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций	0,25	9	4	5		
Итоговый контроль		0,25				9	экзамен
<b>Всего за IV курс</b>		<b>3,5</b>	<b>126</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс обучения:</b>		<b>15</b>	<b>540</b>	<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	



## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»)**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»**

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

*5.2.1.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в ката.
2. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в ката.
3. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в ката.
4. Отличительные особенности в технике выполнения приемов ката в *СЁТОКАН РЮ, СИТО РЮ, ГОДЗЮ РЮ* и *ВАДО РЮ*.
5. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в кумитэ.
6. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в кумитэ.
7. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в кумитэ.
8. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в кумитэ.
9. Средства и методы развития специализированных проявлений выносливости в кумитэ.
10. Общие средства и методы развития физических качеств, заимствованные из базовых видов спорта, применяемые в тренировке каратэдо.
11. Особенности применения физических упражнений в подготовительной части занятия по каратэдо.
12. Особенности применения физических упражнений в заключительной части занятия по каратэдо.
13. Принципы проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в каратэдо.
14. Нормативы по ОФП и методы тестирования занимающихся в группах предварительной подготовки в каратэдо.

15. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП.

16. Квалификационные требования на 10 и 9 КЮ.

17. Правила судейства соревнований по ката WKF.

18. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по ката.

19. Правила судейства соревнований по кумитэ WKF.

20. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по кумитэ.

*5.2.1.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА: ДЗИТТЭ, САЙФА, ДЗЮРОКУ, ИТОСУ ХА РОХАЙ СЁДАН.**

**5.2.2. Содержание зачётных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

*5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Принципы и способы перемещений в каратэдо.

2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в каратэдо.

3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения.

4. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий.

5. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара.

6. Средства и методы обучения технике выполнения различных комбинаций защитно-ответных действий.

7. Средства и методы исправления ошибок в технике выполнения приёмов защитных и атакующих действий руками.

8. Способы применения комплекса методических приёмов, инвентаря и оборудования при обучении технике атакующих действий, используемых в спортивном кумитэ.

9. Применение метода срочной информации об эффективности выполняемых боевых действий и их оперативной коррекции.

10. Обязанностей судьи на площадке и рефери в соревнованиях по ката.

11. Обязанностей судьи на площадке и рефери в соревнованиях по кумитэ.

12. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах начальной спортивной подготовки в каратэдо.

13. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по СФП.

14. Отличительные особенности в технике приемов ката группы *ИТОСУ ХА*.

15. Квалификационные требования на 8 и 7 КЮ.

5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

**КАТА:** БАССАЙ ДАЙ, СЭИЭНТИН, АОЯГИ, ИТОСУ ХА РОХАЙ НИДАН

5.2.3. Содержание зачётных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:

5.2.3.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы овладения техническим мастерством в ката.
2. Средства и методы овладения технико-тактическим мастерством в кумитэ.
3. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с различными атакующими действиями ногами в каратэдо.
4. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения.
5. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактики их подготовки и проведения.
6. Тактика участия в соревнованиях по ката.
7. Тактика участия в соревнованиях по кумитэ.
8. Средства и методы анализа технико-тактического арсенала ведущих спортсменов.
9. Словесные, наглядные и практические методы, используемые при обучении ката и кумитэ.
10. Методы исправление ошибок в технике выполнения атакующих действий ногами.
11. Методика составления план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для каратэистов различной квалификации.
12. Методика проведения занятий с использованием специализированных комплексов упражнений.
13. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах углублённой спортивной подготовки в каратэдо.
14. Отличительные особенности в технике приемов ката группы ХИГАОННА ХА и КАКУХО (метод боя «белого журавля»).
15. Квалификационные требования на 6 и 5 КЮ.

5.2.3.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

**КАТА:** ДЗИИН, ТЭНСЁ, ИТОСУ ХА РОХАЙ САНДАН, МЁДЗЁ.

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

*5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами.
2. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения.
3. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств каратэистов.
4. Методика разработки документов планирования учебно-тренировочной работы каратэистов.
5. Методика составления планов групповых тренировок.
6. Методика составления планов индивидуальных тренировок.
7. Методика составления рабочих планов учебной и воспитательной работы.
8. Методы отбора юных спортсменов.
9. Средства и методы формирования таких психических качеств как: воля, оперативное мышление, оперативная память.
10. Средства и методы формирования таких психических качеств как: ощущение, восприятие, внимание.
11. Средства и методы совершенствования индивидуальных свойств личности и умения регулировать свое психическое состояние.
12. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых каратэисту, специализирующемуся в кумитэ.
13. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых каратэисту, специализирующемуся в ката.
14. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах совершенствования спортивного мастерства в каратэдо.
15. Квалификационные требования на 4 и 3 КЮ.

*5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** ДЗИОН, СИСОТИН, МАЦУМУРА ХА РОХАЙ, ПАППУРЭН.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (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 Сокон, 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. Найфантин 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.: СпортАкадемпресс, 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. Харлампиев 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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (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 общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:

	-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

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

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

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

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

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

7.3. Специализированный зал, оборудованный специальным покрытием (татами), снарядами и инвентарём.

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

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

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

7.4.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.4.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.4.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.4.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

7.4.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

7.4.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

7.4.12. 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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (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): *1-2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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>	Контроль освоения практических навыков:		<b>40</b>
	1. Подготовка мест занятий по каратэдо и изучение инструкций по технике безопасности	1 неделя	2
	2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в каратэдо.	2-8 недели	5
	3. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в каратэдо	9-10 недели	5
	4. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в каратэдо	11-12 недели	5
	5. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в каратэдо	13-14 недели	5
	6. Проведение занятий по программе этапа предварительной подготовки в каратэдо	20-29 недели	5
	7. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности	30-34 недели	5
	8. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке каратэистов.	35 неделя	5
	9. Формирование навыков судейства соревнований по ката и кумитэ в качестве секретаря, судьи информатора и арбитра.	36-39 недели	3
<b>2</b>	Микро зачёт по общей физической подготовке	15 неделя	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Оценка практической подготовленности в I семестре</b>	17 неделя	<b>15</b>
<b>4</b>	Микро зачёт по специальной физической подготовке	40 неделя	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачёт</b>	42 неделя	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение учеб. года	<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 дифференцированному 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 дифференцированному 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), завершающихся дифференцированным зачетом**

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (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): *3-4 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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>	Контроль освоения практических навыков:		<b>40</b>
	1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах начальной спортивной подготовки в каратэдо.	1-8 недели	5
	2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в каратэдо.	9-11 недели	5
	3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения.	12-14 недели	5
	4. Средства и методы совершенствования техники защитно-ответных действий руками и тактики их подготовки и проведения.	20-22 недели	5
	5. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий.	23-25 недели	5
	6. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара.	26-28 недели	5
	7. Проведение занятий по программе этапа начальной спортивной подготовки в каратэдо.	29-35 недели	5
	8. Формирование навыков судейства соревнований по ката и кумитэ в качестве судьи на площадке и рефери	36-39 недели	5
<b>2</b>	Микро зачёт по общей физической подготовке	15 неделя	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Оценка практической подготовленности в 3 семестре</b>	17 неделя	<b>15</b>
<b>4</b>	Микро зачёт по специальной физической подготовке	40 неделя	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачёт</b>	42 неделя	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение учеб. года	<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 дифференцированному 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 дифференцированному 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), завершающихся дифференцированным зачетом**

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (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): *5-6 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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>	Контроль освоения практических навыков:		<b>40</b>
	1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах углублённой спортивной подготовки в каратэдо.	1-8 недели	5
	2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими действиями ногами в каратэдо.	9-11 недели	5
	3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения.	12-14 недели	5
	4. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактики их подготовки и проведения.	20-22 недели	5
	5. Тактика участия в соревнованиях по ката и кумитэ.	23-25 недели	5
	6. Применение словесных, наглядных и практических методов, используемых при обучении ката и кумитэ.	26-28 недели	5
	7. Проведение занятий по программе этапа углублённой спортивной подготовки в каратэдо.	29-37 недели	5
	8. Составление план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для каратэистов различной квалификации.	38-39 недели	5
<b>2</b>	Микро зачёт по общей физической подготовке	15 неделя	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Оценка практической подготовленности в 5 семестре</b>	17 неделя	<b>15</b>
<b>4</b>	Микро зачёт по специальной физической подготовке	40 неделя	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачёт</b>	42 неделя	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение учеб. года	<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 дифференцированному 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 дифференцированному 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), завершающихся дифференцированным зачетом**

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (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): *7-8 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>	Контроль освоения практических навыков:		<b>40</b>
	1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах совершенствования спортивного мастерства в каратэдо.	1-8 недели	5
	2. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами.	9-11 недели	5
	3. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения.	12-14 недели	5
	4. Средства и методы формирования психических качеств в каратэдо.	20-22 недели	5
	5. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств каратэистов.	23-25 недели	5
	6. Разработка документов планирования учебно-тренировочной работы каратэистов. Составление рабочих планов учебной и воспитательной работы, планов групповых и индивидуальных тренировок	26-28 недели	5
	7. Проведение занятий по программе этапа совершенствования спортивного мастерства в каратэдо.	29-37 недели	5
	8. Методы отбора юных спортсменов.	38-39 недели	5
<b>2</b>	Микро зачёт по общей физической подготовке	15 неделя	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Оценка практической подготовленности в 7 семестре</b>	17 неделя	<b>10</b>
<b>4</b>	Микро зачёт по специальной физической подготовке	40 неделя	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Рубежный контроль: экзамен</b>	42 неделя	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение учеб. года	<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 экзамену.

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 дифференцированным зачетом**

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.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: «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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)» составляет **15** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения** дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

**3. Цель освоения** дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»: совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по каратэдо. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения** дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»:

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

– способность 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

–

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)», очная форма обучения

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (каратэдо)»	Семестры	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)			
				Всего часов	Аудиторная	СРС	Контроль
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в ката	1,3, 5,7	3	108	55	53	-
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств каратэистов, специализирующихся в кумитэ	1,3, 5,7	3,5	126	55	71	-
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения ката	2,4, 6,7	1,75	63	27	36	-
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения кумитэ	2,4, 6,7	1,75	63	27	36	-
5	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки	2	0,5	18	6	12	
6	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки	4	0,25	9	6	3	-
7	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки	6	0,25	9	6	3	-
8	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства	8	0,25	9	6	3	-
9	Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП	6	0,25	9	4	5	-
10	Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы	6,8	0,5	18	8	10	-

11	Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации	8	0,25	9	4	5	-
12	Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации	8	0,25	9	4	5	-
13	Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня	8	0,25	9	4	5	-
14	Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психоэмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики	8	0,25	9	4	5	-
15	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций	8	0,25	9	4	5	-
16	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по ката	2,4	0,75	27	10	17	-
17	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по кумитэ	2,4	0,75	27	10	17	-
18	Итоговый контроль (экзамен)		0,25	9	-	-	9
<b>Всего за курс обучения</b>			<b>15</b>	<b>540</b>	<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(киокусинкай)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Демченко Наталья Сергеевна, доцент кафедры ТиМ фехтования,  
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по кюдо и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области кюдо.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные кюдо 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-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах киокусинкай;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке спортсменов киокусинкай.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам киокусинкай;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки спортсменов киокусинкай.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам киокусинкай с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке спортсменов киокусинкай.</li> </ul>			1-2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных дисциплинах киокусинкай.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по различным дисциплинам киокусинкай.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам киокусинкай с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>			5-6

<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в киокусинкай на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>			7-8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в киокусинкай на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>			9-10
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в киокусинкай</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в дисциплинах киокусинкай</li> </ul>			3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в дисциплинах киокусинкай.</li> </ul>			5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах киокусинкай.</li> </ul>			7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах киокусинкай</li> </ul>			9-10
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по кумитэ в группах дисциплин киокусинкай.</li> </ul>			3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по ката и тамэсивари</li> </ul>			5-6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по кумитэ</li> </ul>			7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований в отдельных дисциплинах киокусинкай</li> </ul>			9-10
<b>ПК-10</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в киокусинкай</li> </ul>			7-8
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки</li> </ul>			7-8

	спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в киокусинкай			
	<i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по киокусинкай			9-10
<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой дисциплин киокусинкай			3-4
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в дисциплинах киокусинкай			5-6
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий в киокусинкай			7-8
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях в различных дисциплинах киокусинкай.			5-6
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			9-10

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:197 часов</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
1	<b>Традиционные и современные виды разминок в кюкусинкай</b>		<b>14</b>	<b>20</b>		
1.1	Виды и содержание разминки в кюкусинкай		8	10		
1.2	Подбор и обучение упражнениям различных видов и комплексов разминки		6	10		
2	<b>Традиционные основная и заключительные части занятия в кюкусинкай</b>		<b>16</b>	<b>22</b>		

2.1	Педагогические умения и навыки проведения основной части занятий по киокусинкай		8	12		
2.2	Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятий по киокусинкай		8	10		
3	<b>Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (0 кю)</b>		<b>30</b>	<b>60</b>		
3.1	Разработка плана первого года обучения в киокусинкай		10	20		
3.2	Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 10 кю и обучение им		10	20		
3.3	Составление связок и комбинаций из технических элементов на 10 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.		10	20		
<b>II курс</b>	<b>Всего:126часа (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
1	<b>Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (10 кю)</b>		<b>30</b>	<b>36</b>		
1.1	Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 10 кю		10	12		
1.2	Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 9 кю и обучение им		10	12		
1.3	Составление связок и комбинаций из технических элементов на 9 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.		10	12		
2	<b>Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (9 кю)</b>		<b>30</b>	<b>30</b>		
2.1	Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 9 кю		10	10		
2.2	Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 8 кю и обучение им		10	10		

2.3	Составление связок и комбинаций из технических элементов на 8 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.		10	10		
<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
1	<b>Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (8 кю)</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		
1.1	Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 8 кю		10	12		
1.2	Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 7 кю и обучение им		10	12		
1.3	Составление связок и комбинаций из технических элементов на 7 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.		10	12		
2	<b>Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (7 кю)</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		
2.1	Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 7 кю		10	10		
2.2	Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 6 кю и обучение им		10	10		
2.3	Составление связок и комбинаций технических элементов на 6 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им		10	10		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1	<b>Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (6 кю)</b>		<b>30</b>	<b>24</b>		



1.1	Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 6 кю		10	6		
1.2	Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 5 кю и обучение им		10	8		
1.3	Составление связок и комбинаций технических элементов на 5 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им		10	10		
2	<b>Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (5 кю)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
2.1	Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 5 кю		10	8		
2.2	Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 4 кю и обучение им		10	8		
2.3	Составление связок и комбинаций технических элементов на 4 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им		10	8		
<b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (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 во 2 семестре**

**Вопросы для устных ответов и практических заданий:**

1. Какие варианты разминок приняты в кйокусинкай?  
Продемонстрируйте один из вариантов разминки на месте.
2. Особенности проведения разминки в различных возрастных группах.  
Продемонстрируйте вариант разминки для начинающих.
3. Продемонстрируйте и объясните выполнение стандартной традиционной разминки. Кйокусинкай.
4. Продемонстрируйте комплекс разминки для ката.
5. Продемонстрируйте комплекс разминки для кумитэ.
6. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.
7. Самостоятельное проведение традиционной подготовительной части занятий по кйокусинкай.
8. Самостоятельное проведение стандартной подготовительной части занятий по кйокусинкай.
9. Самостоятельное проведение традиционной основной части занятий по кйокусинкай.

10. Самостоятельное проведение подготовительной части занятий по киокусинкай для кумитэ.
11. Самостоятельное проведение подготовительной части занятий по киокусинкай для ката.
12. Анализ техники групп дисциплин входящих в киокусинкай.
13. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в 4 семестре**

1. Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 10 кю.
2. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 9 кю и обучение им.
3. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 8 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.
4. Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 8 кю
5. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 7 кю и обучение им
6. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 7 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.
7. Роль специализированных развивающих игр на занятиях по киокусинкай.
8. Какими методическими приемами должен пользоваться тренер при обучении традиционной базовой техники детей дошкольного и младшего школьного возраста?
9. Построение примерного поурочного плана тренировки в спортивно-оздоровительных группах.
10. Выполнить технически верно и назвать правильно терминологию начальных ката:

11. Тайкёку сонно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан, Тайкёку сонно ити ура, Тайкёку соно ни ура, Тайкёку соно сан ура, Сокуги тайкёку сонно ити, Сокуги тайкёку соно ни, Сокуги тайкёку соно сан.

12. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в 6 семестре**

1. Разработка годового плана проведение занятий в группах начальной-спортивной подготовки с учетом клубной системы обучения.

2. Разработка годового плана подготовки занимающихся, имеющих квалификацию 8 кю.

3. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты, необходимых для 7 кю и обучение им.

4. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 7кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.

5. Разработка годового плана подготовки занимающихся, имеющих квалификацию 7кю

6. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты, необходимых для 6 кю и обучение им

7. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 6кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.

8. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.

### **5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов в 8 семестре обучения:**

1. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты, необходимых для 5 кю и обучение им.

2. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 5кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.

3. Разработка годового плана подготовки занимающихся, имеющих квалификацию 5 кю.

4. Самостоятельное проведение основной и заключительной частей занятий по киокусинкай.
5. Конспект комплекса связок и комбинаций из технических элементов для экзамена на 4 кю выполняемых на месте и в передвижении.
6. Проведение контрольного занятия по специальной физической подготовке.
7. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.

## **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 Сокоон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
14. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
15. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
16. Горбылёв А. М. Ката – коаны каратэ. // «Кэмпо», 1997, № 1.
17. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
18. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
19. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
20. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
21. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008.
22. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
23. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 3, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
24. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 4, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
25. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 5, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
26. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 6, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2011.

27. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 7, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2012.
28. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 8, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2013.
29. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 9, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2014.
30. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 10, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2015.
31. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 11, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2016.
32. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
33. Годик М. А., Озолин Э. С, Шустин Б. Н. О корректности измерительных и вычислительных процедур в спортивно-педагогических исследованиях // «Теория и практика физической культуры», 1973, № 4. - 56 с.
34. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
35. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
36. Демидова А.К. Пособие по русскому языку. Научный стиль речи. Оформление научной работы: Учеб. пособ. - М.: Рус. яз., 2011. - 201 с.
37. Демченко Н.С. Ката как основное средство интегральной подготовки к соревновательной деятельности в киокусинкай студентов не физкультурно-спортивных вузов. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
38. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008. с. 12-32.



39. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603-1867) ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009. - 288 стр.
40. Демченко Н.С., Качан А.Б., Дорофеев А.Г. , КИОКУСИНКАЙ типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. / Авт.-сост. Н.С.Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009. – 112 стр.
41. Демченко Н.С. Характеристика соревновательной деятельности в ката киокусинкай Научно-практическая конференция преподавателей кафедры ТиМ единоборств «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам» Сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.:РГУФКСиТ-2010.-125\_с.
42. Демченко Н.С. Формирование субъективной оценки микроинтервалов времени у спортсменов киокусинкай высокой квалификации для выступления в ката. «совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Материалы кафедральной научной конференции 2015 года. Часть 1. - Составители: проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д., - М.:Принт Центр. – 2015.- 63 с.
43. Демченко Н.С. «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» для слушателей групп профессиональной переподготовки по профилю основных образовательных программ, обучающихся в ИПКиППК Направление переподготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2017. – 91 с.
44. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 1 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 47 с.
45. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 2 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2016. – 28 с.

46. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 30 с.
47. Демченко Н.С. «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 38 с.
48. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
49. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
50. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
51. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – изд. 6-е / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624с., ил.
52. Кузнецов И.Н. Подготовка и оформление рефератов, курсовых и дипломных работ. – Минск: Сэр-Вит, 2010. – 256 с.
53. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. – 208 с.
54. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
55. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
56. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: ФиС, 1991.
57. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
58. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
59. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.

60. Маряшин Ю. Е. Критерии оценки оптимальной статики и динамики опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
61. Маряшин Ю. Е. Комплекс упражнений для оптимизации функционального состояния опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
62. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
63. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
64. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
65. Орлов Ю. Л. Терминология и классификация каратэдо. // «Додзё», 2003, № 1, № 4.
66. Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката каратэ. //«Додзё», 2001, № 8; 2002, №№ 1, 3, 4.
67. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.
68. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
69. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
70. Окадзаки Хирото. Обзор ката Сусихо. // «Додзё», 2015, № 2.
71. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
72. Ояма М. Путь к истине. – М.: Издательский дом «Кислород», 2001. – 112 с.
73. Ояма М. Путь каратэ кёкуСинкай. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
74. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.
75. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

76. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 6.
77. Рояма Хацуо. Путь мастера Кёкусин. // «Додзё», 2002, № 6.
78. Русский язык и культура речи. Учебник / Под ред. В.И.Максимова. – М.: Гардарики, 2002. – 413 с.
79. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.
80. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528с., ил.
81. Соловьев О.В., Новиков С.В. Клубы единоборств как современная форма духовного и спортивного воспитания подрастающего поколения. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
82. Тюрин А.А. Методика планирования и организация спортивной тренировки каратиста по кюкусинкай. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
83. Танюшкин А. И., Фомин В. П., Слущер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК. Выпуски 1 – 3. М.: издательство «Орбита», 2006-2007.
84. Танюшкин А. И., Фомин В. П. Самозащита в системе будо-каратэ и система самозащиты на базе Кёкусинкай. // «Додзё», 2003, № 3.
85. Танюшкин А. И. «Мокусю ямэ!». – М.: издательство «Русь», 1997. – 190 с.
86. Тваладзе Г. М. Анатомический анализ движений человеческого тела. М.: Медицина, 1964.

87. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. -206 с.
88. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
89. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
90. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 4. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
91. Фомин В. П. Медитация на тему «Сантин». // «Додзё», 2001, № 6
92. Фомин В. П. Ката Кёкусинкай – формула будо (путевые заметки с прологом и эпилогом). // «ДОДЗЁ», 2002, №№ 4-5.
93. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.
94. Фомин В. П. В додзё Оямы Масутацу (1961-1965). Интервью с ханси Стивом Арнейлом. // «Додзё», 2001, № 6.
95. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.
96. Черный В. Г. Спорт без травм. М.: Физкультура и спорт, 1988.
97. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.
98. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
99. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
100. Шинков С. О.. Особенности подготовки спортсменов высшей квалификации. // «Додзё», 2002, № 3.

101. Шестакова В.Б., Теория и практика дзюдо: учебник для ВПО – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.
102. Щитов В. Бокс для начинающих. –М.:Фаир-ПРЕСС, 2001.
103. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

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

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

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

[www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru) Электронный адрес Федерации кёкусин-кан каратэ-до России, представляющей группу дисциплин кёкусинкан.

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard,	Семейство офисных систем. Предназначены

	<p>Microsoft Office Pro</p> <p><i>-Microsoft Word</i>  <i>-Microsoft Excel</i>  <i>-Microsoft PowerPoint</i>  <i>-Microsoft Outlook</i></p>	<p>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:</p> <p><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>
6.	Microsoft Office Access	<p>Система управления базой данных.</p>

		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.

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

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



- 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 ВВК – 2007 г.
- 7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

#### **7.4. Спортивный инвентарь**

- 7.4.1. Набивные спортивные мешки.
- 7.4.2. Набивные спортивные подушки (макивары).
- 7.4.3. Традиционное оружие дзё. (*палка длиной 130 см и диаметром 2 см*).
- 7.4.4. Традиционное тренировочное оружие бокэн (деревянная имитация катаны).

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Виды традиционных разминок в кюкусинкай 2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по кюкусинкай 3. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятий по кюкусинкай 4. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятий по кюкусинкай 5. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 6. Разработка плана первого года обучения в кюкусинкай 7. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 10 кю и обучение им 8. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 10 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.	1-4 недели  1-4 недели  5-8 недели  9-13 недели  14-15 и 20-25 недели  26-20 недели  31-35 недели	5  5  5  5  10  5  10
3	Микрозачет по физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	43-44 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

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

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

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 10 кю 2. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 9 кю и обучение им 3. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 9 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им. 4. Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 10 кю 5. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 9 кю и обучение им 6. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 9 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-20 нед. 21-33 нед. 34-39 нед.	10 5 5 10 5 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета <b>(промежуточный контроль)</b>	45 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 дифференцированному зачету.

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 9 кю 2. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 8 кю и обучение им 3. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 8 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им. 4. Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 8 кю 5. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 7 кю и обучение им 6. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 7 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.	3-12 недели 13-17 нед 18-24 нед 25-30 нед 31-34 нед 34-37 нед	10 5 5 10 5 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированный зачет <b>(промежуточный контроль)</b>	44-45 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 7 кю 2. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 6 кю и обучение им 3. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 6 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им. 4. Разработка годового плана подготовки занимающихся имеющих квалификацию 6 кю 5. Выделение средств обеспечения, нападения и защиты необходимых для 5 кю и обучение им 6. Составление связок и комбинаций из технических элементов на 5 кю выполняемых на месте и в передвижении и обучение им.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 5 5 10 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 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 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 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)»**

Направление подготовки/специальность: 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 15 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по киокусинкай и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

– способность 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:197 часов</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
1	Традиционные и современные виды разминок в кюкусинкай		14	20		
2	Традиционные основная и заключительные части занятия в кюкусинкай		16	22		
3	Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (0 кю)		30	60		
<b>II курс</b>	<b>Всего:126 часа (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
1	Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (10 кю)		30	36		
2	Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (9 кю)		30	30		
<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
1	Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (8 кю)		30	36		

2	Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (7 кю)		30	30		
IV курс	Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)	7-8	60	57	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (6 кю)		30	24		
2	Организация и проведение занятий со спортсменами младшей квалификационной группы (5 кю)		30	33		
<b>Всего: 540 часов</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(современное пятиборье)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

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

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам современного пятиборья и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области современного пятиборья.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного пятиборья виды спорта и др.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
	наименование			
1	3	5	6	7



<b>ОПК-2</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах современного пятиборья;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам современного пятиборья;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам современного пятиборья с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах современного пятиборья.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам современного пятиборья.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам современного пятиборья с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>	3-4		
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>	5-6		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в современном пятиборье</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в видах современного пятиборья</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в видах современного пятиборья.</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья.</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по плаванию и комбинированному виду в комплексе современного пятиборья.</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по фехтованию и верховой езде</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по плаванию и комбинированному виду</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах современного пятиборья</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-10</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье</li> </ul>	5-6		
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в современном пятиборье</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью</li> </ul>	7-8		

<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов современного пятиборья	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах современного пятиборья	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем	5-6		
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами современного пятиборья.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 197 часов</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья</b>		<b>12</b>	<b>22</b>		

1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам современного пятиборья		4	6		
1.5	Подготовка мест занятий по видам современного пятиборья и изучение инструкций по технике безопасности			8		
1.6	Занятия видами современного пятиборья по программе начальной подготовки		8	8		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		
<b>3.</b>	<b>Освоение методики технико-тактической подготовки пятиборцев</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
3.1	Занятия по анализу техники видов современного пятиборья		12	20		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по плаванию и бегу в комплексе современного пятиборья		12	20		
<b>II курс</b>	<b>Всего:126часа (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по видам современного пятиборья		4	8		

1.7	Занятия видами современного пятиборья по программе тренировочного этапа		10			
1.8	Самоконтроль в процессе занятий видами современного пятиборья		6	4		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
<b>3.</b>	<b>Освоение методик технико-тактической подготовки пятиборцев</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
3.2	Занятия по анализу тактики в видах современного пятиборья		4	4		
3.3	Методики обучения видам современного пятиборья		16	8		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев		4	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>6</b>	<b>26</b>		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей в стрельбе, фехтовании и верховой езде		6	26		
<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья</b>		<b>24</b>	<b>18</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по современному пятиборью		2	6		

1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по современному пятиборью			8		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем		20			
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>			<b>16</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в современном пятиборье			16		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>16</b>		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья		10	8		
5.2	Хронометраж занятий по видам современного пятиборья		10	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге		16	16		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья</b>		<b>20</b>	<b>21</b>		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью		8	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	8		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	5		

<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью		2	4		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>16</b>		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья		20	16		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>18</b>	<b>16</b>		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью		4	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью		4	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья		10	8		
<b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»**

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

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

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по плаванию.
2. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по бегу.
3. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по стрельбе.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по верховой езде.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по фехтованию.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по плаванию.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по бегу.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по стрельбе.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по фехтованию.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по верховой езде.
12. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по плаванию.
14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по бегу.
15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по верховой езде.
16. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по фехтованию.
17. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.
18. Основы правильной техники плавания кролем на груди.



19. . Основы правильной техники выполнения старта в плавании.
20. Основы правильной техники выполнения поворотов в плавании кролем на груди.
21. Основы правильной техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Основы правильной техники старта в беге на длинные дистанции.
23. Основы правильной техники стрельбы из пневматического (лазерного) оружия.
24. Основы правильной техники верховой езды с преодолением препятствий.
25. Основы правильной техники выполнения основных приемов и действий в фехтовании на шпагах.
26. Показ и анализ техники плавания кролем на груди.
27. Показ и анализ техники старта в плавании кролем на груди.
28. Показ и анализ поворотов в плавании кролем на груди.
29. Показ и анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
30. Показ и анализ техники старта в беге на длинные дистанции.
31. Показ и анализ техники стрельбы из пневматического (лазерного) оружия.
32. Показ и анализ техники верховой езды с преодолением препятствий.
33. Показ и анализ техники выполнения основных приемов и действий в фехтовании на шпагах.
34. Судейство соревнований в качестве младших судей в плавании.
35. Судейство соревнований в качестве младших судей в беге.

#### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. .Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по плаванию.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по бегу.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по стрельбе.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по верховой езде.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по фехтованию.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по плаванию.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по бегу.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по стрельбе.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по верховой езде.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по фехтованию.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по плаванию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по бегу, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по стрельбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по верховой езде, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по фехтованию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

16. Анализ тактики плавания на 100 и 200 м вольным стилем.

17. Анализ тактики бега на средние и дальние дистанции.

18. Анализ тактики бега сочетающегося со стрельбой.

19. Анализ тактики скоростной стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета по правилам современного пятиборья.

20. Анализ тактики верховой езды с преодолением препятствий.

21. Анализ тактики подготовки лошади к старту во время 20 минутной разминки.

22. Анализ тактики ведения поединков на шпагах до одного победного укола.

23. Особенности выполнения функций младших судей по фехтованию.

24. Особенности выполнения функций младших судей по верховой езде.

25. Умение выразительной демонстрации техники плавания.

26. Умение выразительной демонстрации техники бега.

27. Умение выразительной демонстрации техники стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета.

28. Умение выразительной демонстрации техники верховой езды.

29. Умение выразительной демонстрации техники фехтования.

30. Осуществление самоконтроля на занятиях по плаванию.

31. Осуществление самоконтроля на занятиях по бегу.

32. Осуществление самоконтроля на занятиях по стрельбе.

33. Осуществление самоконтроля на занятиях по верховой езде.

34. Осуществление самоконтроля на занятиях по фехтованию.

35. Осуществление самоконтроля между занятиями различными видами современного пятиборья.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в современном пятиборье на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в современном пятиборье на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по плаванию с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по бегу с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

9. Навыки проведения тренировочных занятий по фехтованию с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
10. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
11. Навыки проведения тренировочных занятий по плаванию с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по бегу с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по фехтованию с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий по стрельбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности пятиборцев в плавании.
16. Определение уровня работоспособности пятиборцев в беге.
17. Определение уровня работоспособности пятиборцев в стрельбе.
18. Определение уровня работоспособности пятиборцев в верховой езде.
19. Определение уровня работоспособности пятиборцев в фехтовании.
20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по плаванию.
21. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по комбинированному виду.
22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по плаванию.
23. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по комбинированному виду.
24. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье.
25. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье.
26. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье.
27. Разработка годового плана подготовки пятиборцев на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
28. Разработка годового плана подготовки пятиборцев на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в плавании.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в беге.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в стрельбе из пневматического (лазерного) пистолета.
32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в верховой езде.
33. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в фехтовании.

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

1. Разработка тренировочной программы подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по плаванию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по бегу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
5. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по стрельбе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Проведение тренировочных занятий пятиборцев в комбинированном виде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по верховой езде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по фехтованию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в плавании.
10. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в беге.
11. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в стрельбе.
12. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в верховой езде.
13. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в фехтовании.
14. Организация и проведение соревнований по плаванию.
15. Организация и проведение соревнований по комбинированному виду современного пятиборья.
16. Организация и проведение соревнований по верховой езде.
17. Организация и проведение соревнований по фехтованию.
18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка переходного периода годового плана подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Учет взаимовлияния нагрузок в циклических видах современного пятиборья при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Учет взаимовлияния нагрузок в технических и циклических видах современного пятиборья при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Учет взаимовлияния нагрузок в технических видах современного пятиборья при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в плавании.
25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в беге.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в стрельбе.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в верховой езде.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в фехтовании.
29. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в циклических видах современного пятиборья.
30. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в технических видах современного пятиборья.
31. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в плавании.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в стрельбе.

33. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в беге.
34. . Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в верховой езде.
35. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в фехтовании.
36. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)  
«Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»**

а) Основная литература:

1. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.
2. Варакин А.П. 50 лет Советскому и Российскому современному пятиборью: Исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996. – 133 с.
3. Варакин А.П. Современное пятиборье: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования / Ю.М. Бычков. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 176 с.
3. Вайцеховский С.М., Широкая Л. Современное пятиборье / Под общей ред. С.М. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС и Будапешт: Спорт, 1969. – 304 с.
4. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. - М.: «С.ПРИНТ», 1999. – 85 с.
5. Варакин А.П. Подготовка пятиборцев в фехтовании. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1997. – 66 с.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.
8. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
11. Спортивное фехтование: Учебник для ИФК / Под общей редакцией Д.А. Тышлера. М., Изд. ФОН, 1997. – 387 с.
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.
13. Эзе Э. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. Пер. с нем. / Под ред. Э Эзе; Предисл. П.П. Кобызева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

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

1. <http://pentathlon.org/rules>
2. <http://fencingmultimedia.com>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

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

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

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

**1.1.** Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

**1.2.** Специализированный фехтовальный зал, бассейн, легкоатлетический манеж, тир для стрельбы из пневматического пистолета.

### **1.3. Тренажер Тышлера**

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках вводу, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение боя.

### **1.4. Фехтовальный тренажер ФТ-1**

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер поддерживает виды фехтования: на рапирах и шпагах.

Вид оружия определяется автоматически во время остановленной тренировки.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным. *Стационарные датчики разбиты на три группы:* фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работает только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
  - при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.
- Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:
- простой (всегда выбирается один датчик);
  - змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик в порядке возрастания номеров);
  - случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);

- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток режимы простой, змейка и случайный). В простом режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

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

*1.5.1.* Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

*1.5.2.* Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

*1.5.3.* Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

*1.5.4.* Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

*1.5.5.* Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

*1.5.6.* Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

*1.5.9.* Плеер DVD BVK – 2007 г.

*1.5.10.* Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

*1.5.11.* Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

*1.5.12.* Монитор сердечного ритма Polar S-610.

## **7.6. Спортивный инвентарь**

7.6.1. Учебные и электрофицированные шпаги.

7.6.2. Фехтовальная экипировка: костюмы, маски, перчатки, шнуры.

7.6.3. Аппараты-электрофиксаторы уколов.

7.6.4. Подводящие электрокабели.

7.6.5. Катушки-сматыватели.

7.6.6. Пневматические пистолеты Иж-46



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам современного пятиборья 2. Подготовка мест занятий по видам современного пятиборья и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия видами современного пятиборья по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники видов современного пятиборья 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке пятиборцев. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по плаванию и бегу в комплексе современного пятиборья	1-4 недели  1-4 недели  5-8 недели  9-13 недели  14-15 и 20-25 недели 26-20 недели  31-35 недели	5  5  10  10  10 10  5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета <b>(промежуточный контроль)</b>	43-44 недели	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 дифференцированному зачету.

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по видам современного пятиборья. 2. Занятия видами современного пятиборья по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий видами современного пятиборья. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в видах современного пятиборья. 6. Методики обучения видам современного пятиборья. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей в комбинированном виде, фехтовании и верховой езде.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	45 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 дифференцированному зачету.

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по видам современного пятиборья 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по современному пятиборью. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем 5. Разработка годового плана подготовки пятиборцев на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья. 7. Хронометраж занятий по видам современного пятиборья. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге	3-12 недели  13-15 недели  16-17 недели  28-34 недели  22-23 недели  24-26 недели  27 неделя  35-36 недели	5  5  5  10  10  10  10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированный зачет <b>(промежуточный контроль)</b>	44-45 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

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

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

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

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по современному пятиборью 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (современное  
пятиборье)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам современного пятиборья и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

– способность 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия семинарского типа	Самостоятельн ая работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья	1-2	12	22		Дифференциро ванный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев		12	20		
3.	Освоение методики технико- тактической подготовки пятиборцев		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		
6.	Организация и проведение соревнований		12	20		
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья	3-4	20	12		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев		10	8		
3.	Освоение методик технико- тактической подготовки пятиборцев		20	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
6.	Организация и проведение соревнований		6	26		
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья	5-6	24	18		Дифференциро ванный зачет

4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
6.	Организация и проведение соревнований		16	16		
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья	7-8	20	21	9	Экзамен
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
6.	Организация и проведение соревнований		18	16		
<b>Итого часов:</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование  
(тхэквондо ВТФ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Эпов Олег Георгиевич, к.п.н., профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Соловьева Екатерина Викторовна, научный сотрудник НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ

Рецензент:

Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Основные цели** – формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы (ООП) подготовки по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень – бакалавриат) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. 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.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «История физической культуры», «Педагогика и психология физической культуры», «Физиология спорта», «Биохимия спорта», «Спортивная биомеханика», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Восстановление в спорте», «Теория и методика детско-юношеского спорта», аналогичные тхэквондо ВТФ виды спорта и др.

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

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-2	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;	3		4

	- требования образовательных стандартов.			
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		5
ОПК-3	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ.	4		5
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	6		7
ОПК-5	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;	3		4



	- основы спортивной метрологии.			
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	4		5
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	4		5
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований тхэквондо ВТФ и по базовым видам спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		2
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	8		9
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			
ПК-10	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		7
	<b>Уметь:</b> - 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 тхэквондо ВТФ.			
	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			
ПК-11	<b>Знать:</b> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	3		4
	<b>Уметь:</b> - 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
	<b>Владеть:</b> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	7		8
ПК-14	<b>Знать:</b> - основы теории и методики спортивной тренировки в тхэквондо ВТФ; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ВТФ.	5		6
	<b>Уметь:</b>	6		7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство;</li> <li>- в соответствии с особенностями тхэквондо ВТФ владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</li> </ul>	6		7
ПК-15	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	7		8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы.</li> </ul>			

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, 540 академических часов.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>1.</b>	<b>Техника пхумсе (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	-	<b>30</b>	<b>42</b>		
1.1	Методика освоения техники выполнения пхумсе	1	-	30	42		
<b>Итого за 1 семестр: 72 часа (2 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>42</b>		
<b>2.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	-	<b>30</b>	<b>60</b>		
2.1	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	-	30	60		
<b>Итого за 2 семестр: 90 часов (2,5 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>60</b>		
<b>Итого за 1 курс: 162 часа (4,5 з.е.)</b>				<b>60</b>	<b>102</b>		
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>3.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>		
3.1	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	-	4	4		
3.2	Основные технические действия в тхэквондо	3	-	10	10		
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>3</b>	-	<b>16</b>	<b>19</b>		
4.1	Техническая подготовка тхэквондистов	3	-	4	6		
4.2	Тактическая подготовка тхэквондистов	3	-	4	5		
4.3	Основы обучения технико-тактическим действиям	3	-	4	4		

4.4	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	3	-	4	4		
<b>Итого за 3 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
5.	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
5.1	Методика развития физических качеств тхэквондистов	4	-	20	13		
5.2	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	4	-	10	20		
<b>Итого за 4 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>ИТОГО за 2 курс: 126 часов (3,5 з.е.)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
6.	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
6.1	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	5	-	12	19		
6.2	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	5	-	18	14		
<b>Итого за 5 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
6.	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
6.3	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	6	-	10	10		<b>Зачет</b>
6.4	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	6	-	10	10		
6.5	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	6	-	10	13		
<b>Итого за 6 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>ИТОГО за 3 курс: 126 часов (3,5 з.е.)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
7.	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>24</b>		
7.1	Планирование подготовки тхэквондистов	7	-	8	6		
7.2	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	7	-	6	6		

7.3	Структура и содержание поединка в тхэквондо	7	-	6	6		
7.4	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	7	-	10	6		
<b>Итого за 7 семестр: 54 часа (1,5 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>24</b>		
<b>7.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>12</b>		<b>Экзамен</b>
7.5	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	8	-	10	6		
7.6	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	8	-	10	6		
<b>8.</b>	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>21</b>		
8.1	Судейство соревнований по тхэквондо	8	-	6	11		
8.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	8	-	4	10		
<b>Итого за 8 семестр: 72 часа (2 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	
<b>Итого за 4 курс: 126 часов (3,5 з.е.)</b>				<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 540 часов (15 з.е.)</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

#### 4.1 Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>1.</b>	<b>Техника пхумсе (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>66</b>		
1.1	Методика освоения техники выполнения пхумсе	1		4	66		
<b>2.</b>	<b>Основы методики обучения в</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>68</b>		<b>Зачет</b>

	<b>ТХЭКВОНДО</b>						
2.1	Методы и средства обучения в ТХЭКВОНДО	2		6	68		
<b>Итого за 1 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>10</b>	<b>134</b>		
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>3.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники ТХЭКВОНДО</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>55</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Биомеханические основы техники ТХЭКВОНДО	3		2	15		
3.2	Основные технические действия в ТХЭКВОНДО	3		2	40		
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка ТХЭКВОНДИСТОВ</b>	<b>3</b>		<b>8</b>	<b>40</b>		
4.1	Техническая подготовка ТХЭКВОНДИСТОВ	3		2	10		
4.2	Тактическая подготовка ТХЭКВОНДИСТОВ	3		2	10		
4.3	Основы обучения технико-тактическим действиям	4		2	10		
4.4	Основы профессиональной тактико- технической подготовки студентов различными методами обучения	4		2	10		
<b>5.</b>	<b>Физические и психические качества ТХЭКВОНДИСТОВ</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>33</b>		
5.1	Методика развития физических качеств ТХЭКВОНДИСТОВ	4		2	17		
5.2	Методика развития психологических качеств ТХЭКВОНДИСТОВ	4		2	16		
<b>Итого за 2 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>6.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в ТХЭКВОНДО</b>	<b>5</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет</b>
6.1	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки ТХЭКВОНДИСТОВ	5		2	38		
6.2	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	5		2	30		
6.3	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	6		4	20		
6.4	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	6		4	20		

6.5	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	6		4	20		
<b>Итого за 3 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
7.	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	7		<b>16</b>	<b>128</b>		
7.1	Планирование подготовки тхэквондистов	7		4	20		
7.2	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	7		2	20		
7.3	Структура и содержание поединка в тхэквондо	7		2	22		
7.4	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	8		4	22		<b>Зачет</b>
7.5	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	8		2	22		
7.6	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	8		2	22		
<b>Итого за 4 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
8.	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	9		<b>16</b>	<b>53</b>		
8.1	Судейство соревнований по тхэквондо	9		16	53		
8.	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	10		<b>16</b>	<b>50</b>		<b>Экзамен</b>
8.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	10		16	50		
<b>Итого за 5 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.)</b>				<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

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

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в**



## **Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).**

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

#### **1 год обучения**

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

###### *Очное обучение*

1. Символика и формальный смысл технических комплексов пхумсе
2. Разделение технических комплексов на базовые элементы, отработка отдельных базовых элементов и всего технического комплекса в целом.
3. Правильность передвижения и нанесения ударов, применяемых в технических комплексах.
4. Соревновательный метод.
5. Игровой метод.
6. Круговая тренировка, ее специфические особенности.
7. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса.
8. Всесторонняя подготовка тхэквондиста.
9. Учет индивидуальных особенностей тхэквондиста.
10. Теоретические основы обучения двигательным действиям.

###### *Заочное обучение*

1. Разделение технических комплексов на базовые элементы, отработка отдельных базовых элементов и всего технического комплекса в целом.
2. Правильность передвижения и нанесения ударов, применяемых в технических комплексах.
3. Специфические особенности игрового метода.
4. Круговая тренировка, ее специфические особенности.
5. Воспитывающий характер обучения и тренировки.
6. Задачи, средства и методы отдельных этапов обучения.
7. Организационно-методические формы проведения занятий: отдельно-групповая, круговая, поточная.
8. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса
9. Общие основы обучения и воспитания.
10. Всесторонняя подготовка тхэквондиста.

#### **2 год обучения**

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

###### *Очное обучение*

1. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
2. Техника прямого удара в параллельном движении.

3. Техника бокового удара ближней ногой сбоку. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
4. Техника защиты маневром туловища.
5. Методика общей технической подготовки тхэквондиста.
6. Ситуационный анализ протекания конфликтного взаимодействия тхэквондистов в схватке.
7. Тактическое значение угроз в тхэквондо.
8. Изучение техники по частям и в целом, использование подводящих упражнений.
9. Задачи силовой подготовки тхэквондиста.
10. Задачи развития скоростных способностей тхэквондиста.

#### *Заочное обучение*

1. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
2. Техника защиты маневром по даянгу.
3. Техника защиты блоками.
4. Техника защиты подставкой.
5. Этапы технической подготовки.
6. Содержание тактического плана поединка.
7. Ситуационный анализ протекания конфликтного взаимодействия тхэквондистов в схватке.
8. Игра как метод обучения.
9. Использование подвижных игр как подготовительных упражнений.
10. Тактическое значение угроз в тхэквондо.

### **3 год обучения**

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

##### *Очное обучение*

1. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
3. Методические подходы в современной соревновательной
4. Общая структура системы спортивной тренировки.
5. Учет объективных условий подготовленности тхэквондистов
6. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности.
7. Структура тренировочного плана.
8. Макроцикл как ключевая структурная единица годичного цикла, содержание макроцикла.
9. Структура и содержание микроциклов тренировки квалифицированного тхэквондиста.
10. Планирование тренировочных заданий и тренировочных занятий.

##### *Заочное обучение*

1. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
2. Система календаря спортивных соревнований в тхэквондо.
3. Основные параметры соревновательной практики, влияющие на динамику спортивных результатов.
4. Характерные подходы к планированию индивидуальной системы соревнований.
5. Прогнозируемые сроки восстановления спортсменов – тхэквондистов после них.
6. Тренировочное занятие и тренировочное задание как относительно завершенные первичные элементы системы тренировочной подготовки.
7. Типология построения микроциклов в тренировочном процессе.
8. Возрастная периодизация и закономерности развития юных тхэквондистов.
9. Прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов высших разрядов.
10. Структура тренировочного плана.

#### 4 год обучения

##### *Очное обучение*

##### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.
2. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.
3. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.
4. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
5. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.
6. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.
7. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.
8. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
9. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.
10. Психологическая направленность разминки.
11. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.
12. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
13. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.

14. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
15. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
16. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
17. Стабильность и вариативность техники.
18. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
19. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
20. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
21. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
22. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
23. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
24. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
25. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
26. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
27. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.
28. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.
29. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.
30. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.
31. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.
32. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.
33. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.
34. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

35. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

36. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

37. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

38. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

39. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

40. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

41. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

42. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

43. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

44. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грандов и условия участия в научных конкурсах.

45. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

46. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

47. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

48. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

49. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

50. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

51. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

52. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

53. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

#### *Заочное обучение*

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Цель и задачи оперативного планирования тренировки.
2. Задачи и содержание недельных циклов подготовки.
3. Границы снижения веса.
4. Цели индивидуальных достижений и уровня достигнутых результатов.
5. Доступность занятий тхэквондо для различного контингента.
6. Определение пригодности модели поединка.
7. Демонстрационная техника тхэквондо.
8. Статус и ранг спортивных соревнований.
9. Особенности проведения спортивных поединков на разных электронных системах судейства.
10. Судейский аппарат соревнований.

### **5 год обучения**

#### *Заочное обучение*

##### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

54. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

55. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.

56. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.

57. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.

58. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.

59. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.

60. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.

61. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.

62. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.

63. Психологическая направленность разминки.

64. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.

65. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
66. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.
67. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
68. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
69. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
70. Стабильность и вариативность техники.
71. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
72. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
73. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
74. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
75. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
76. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
77. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
78. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
79. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
80. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.
81. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.
82. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.
83. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.
84. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.
85. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.
86. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

87. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

88. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

89. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

90. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

91. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

92. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

93. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

94. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

95. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

96. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

97. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

98. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

99. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный и демократический.

100. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

101. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

102. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

103. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).



104. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

105. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

106. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

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

### **а) Основная литература:**

1. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. – М.: Физ. культура, 2009. – 162 с.

2. Шулика, Ю.А. Тхэквондо: Теория и методика: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. М-вом образования РФ : учеб. для студентов образов. учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спорт. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 797 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. – 378 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 807 с.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 2: Кинезиология и психология / Туманян Г.С. – М.: Сов. спорт, 1998. – 279 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Эпов, О.Г. Программа для учреждений дополнительного образования тхэквондо (ВТФ) / О.Г. Эпов. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 109 с.

2. Эпов, О.Г. Разработка программы специальной физической подготовки женской студенческой сборной команды России по тхэквондо ВТФ к XXVI Летней Универсиаде/ О.Г. Эпов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 150-154.

3. Эпов, О.Г. Планирование специальной физической подготовки тхэквондисток (ВТФ) высокой квалификации на предсоревновательном этапе /О.Г. Эпов, В.В. Двойченко//Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Издательский центр СурГу. – 2012. – С. 174-177.

4. Эпов, О.Г. Влияние упражнений локально-силовой и аэробной направленности на регуляцию массы тела тхэквондисток / О.Г. Эпов, В.В. Двойченко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 154-157.

5. Эпов, О.Г. Перспективы развития тхэквондо в России в период с 2009-2012 год /О.Г. Эпов//Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №. 3. – С. 10-13.

6. Эпов, О.Г. Профессиональная программа спортивного судьи на примере спортивных единоборств /О.Г. Эпов//Вестник спортивной науки. – 2007. – С. 8-11.

7. Эпов, О.Г. Анализ технических структур, используемых в боковом маневрировании в тхэквондо /О.Г. Эпов// Вестник спортивной науки. – 2006. – №. 3. – С. 6-10.

8. Эпов, О.Г. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса / О.Г. Эпов, Э.П. Назаров // Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов. Под общей ред. д.п.н., проф. Губа В.П. – Смоленск: СГИФК. – 2002. – С. 25-27.

9. Эпов, О.Г. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо / О.Г. Эпов, О.Б. Малков, В.А. Иванов // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. – М.: РИО РГУФК. – 2003. – С. 112-116.

10 Эпов, О.Г. Действия нападения, применяемые высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов // Сборник научн.- метод. статей. – М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 24-34.

11. Эпов О.Г., Кузнецов Д.П., Малков О.Б. Техничко-тактические действия, применяемые в активной обороне тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов, О.Б. Малков // Сборник научн.-метод. статей. М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 34-43.

12. Новиков А. А., Акопян А.О. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе / А.А. Новиков, А. О. Акопян //Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. М. – 1993. – С.300-314.

13. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, спец. 032101, 032102 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 287 с.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы.**

1. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.

2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> - Журная «Теория и практика физической культуры».

3. <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/> - Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

4. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/> - Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> - Журнал «Физическое воспитание студентов».
6. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> - Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.
7. <http://www.tkd-css.ru/> - Информация о тхэквондо
8. <http://kukkiwon.or.kr/> - Информация о всемирном центре тхэквондо

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Спортивный зал РГУФКСМиТ.

Защитные жилеты 15 шт.

Защитные шлемы 10 шт.

Лапы-ракетки 10 шт.

Тяжелые лапы 5 шт.

Научная аппаратура предоставлена НИИ спорта РГУФКСМиТ:

- Велоэргометр MONARK 828,
- Велоэргометр MONARK 894,
- Велоэргометр MONARK 891;
- Газоанализатор CORTEX Metalyzer 3B;
- Пульсометр Polar s810i – 2шт., rs800cx – 2 шт.;
- Весы,
- Каллипер,
- Мульти-суставной силоизмерительный комплекс BIODEx.

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Плеер DVD BVK – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - зачёт.

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

#### 1-2 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Подготовка мест занятий по тхэквондо ВТФ и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. 4. Занятия по анализу техники пхумсе тхэквондо ВТФ. 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке тхэквондистов. 6. Обучение навыкам судейства боковых судей и судей при участниках соревнований тхэквондо ВТФ.	1-6 недели 7-10 недели 11-16 недели 20-22 недели 26-31 недели 32-36 недели	5 5 10 20 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	37 неделя	15
4	Зачет	44-45 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – зачёт.

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

3-4 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке (спуртовая и интервальная тренировки). 3. Видеоанализ тактики соревновательных поединков тхэквондо ВТФ. 4. Современные методики обучения тактико-техническим структурам тхэквондо ВТФ. 5. Методика обучения комплексам упражнений по специальной физической подготовке тхэквондистов. 6. Обучение навыкам судейства рефери на площадке во время соревновательных поединков тхэквондо ВТФ.	1-6 недели 7-12 недели 13-16 недели 20-26 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 5 10 15 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	37 неделя	15
4	Зачет	44-45 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – зачёт.

### 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)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Методика тестирования спортсменов тхэквондо ВТФ на современном этапе. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. 6. Обучение навыкам судейства главного судьи площадки во время соревновательных поединков по тхэквондо ВТФ.	6-12 недели 20-24 недели 25-27 недели 28-30 недели 31 неделя 32-34 недели	10 5 10 10 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	35 неделя	15
4	Зачет	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



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

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

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 8 семестр - 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)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами спортивного совершенствования ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Педагогический анализ занятий по тхэквондо ВТФ. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. 6. Обучение регламенту проведения соревнований по тхэквондо ВТФ. 7. Организация и проведение соревнований по керуги и пхумсе.	1-7 недели 8-11 недели 12-16 недели 20-22 недели 23-25 недели 26-28 недели 29-33 недели	10 5 5 5 5 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	34 неделя	15
4	Экзамен	37 неделя	30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - зачёт.

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

#### 1-2 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий		15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Подготовка мест занятий по тхэквондо ВТФ и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. 4. Занятия по анализу техники пхумсе тхэквондо ВТФ. 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке тхэквондистов.		10 5 10 15 10
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Зачет		20
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – зачёт.

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

3-4 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Посещение занятий		15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке (спуртовая и интервальная тренировки). 3. Видеоанализ тактики соревновательных поединков тхэквондо ВТФ. 4. Современные методики обучения тактико-техническим структурам тхэквондо ВТФ. 5. Методика обучения комплексам упражнений по специальной физической подготовке тхэквондистов.		10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Зачет		20
	<b>Всего:</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	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – зачёт.

### 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)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий		15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Методика тестирования спортсменов тхэквондо ВТФ на современном этапе. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ.		10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Зачет		20
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 8 семестр - зачет.

### 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)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами спортивного совершенствования ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Педагогический анализ занятий по тхэквондо ВТФ. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ.		10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Зачет		20
	<b>Всего:</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	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 5 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 10 семестр - экзамен.

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

#### 9-10 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий		15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Обучение навыкам судейства боковых судей и судей при участниках соревнований тхэквондо ВТФ. 2. Обучение навыкам судейства рефери на площадке во время соревновательных поединков тхэквондо ВТФ. 3. Обучение навыкам судейства главного судьи площадки во время соревновательных поединков по тхэквондо ВТФ. 4. Обучение регламенту проведения соревнований по тхэквондо ВТФ. 5. Организация и проведение соревнований по керуги и пхумсе.		10 5 5 5 15
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Экзамен		30
	<b>Всего:</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	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование  
(тхэквондо ВТФ)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет: на очном обучении – 15 зачетных единиц, на заочном обучении – 20 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** на очном обучении - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры, на заочном обучении – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры.

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	Техника пхумсе (комплексные упражнения)	1	-	30	42		
Итого за 1 семестр: 72 часа (2 з.е.)				30	42		
2.	Основы методики обучения в тхэквондо	2	-	30	60		Зачет
Итого за 2 семестр: 90 часов (2,5 з.е.)				30	60		
Итого за 1 курс: 162 часа (4,5 з.е.)				60	102		
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
3.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3	-	14	14		
4.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	3	-	16	19		
Итого за 3 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
5.	Физические и психические качества тхэквондистов	4	-	30	33		Зачет
Итого за 4 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
ИТОГО за 2 курс: 126 часов (3,5 з.е.)				60	66		
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
6.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	5	-	30	33		
Итого за 5 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		



6.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	6	-	30	33		Зачет
Итого за 6 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
ИТОГО за 3 курс: 126 часов (3,5 з.е.)				60	66		
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
7.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	7	-	30	24		Экзамен
Итого за 7 семестр: 54 часа (1,5 з.е.)				30	24		
7.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	8	-	20	12		
8.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	8	-	10	21		Экзамен
Итого за 8 семестр: 72 часа (2 з.е.)				30	33	9	
Итого за 4 курс: 126 часов (3,5 з.е.)				60	57	9	
ИТОГО за весь период обучения: 540 часов (15 з.е.)				240	291	9	

### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	Техника пхумсе (комплексные упражнения)	1		4	66		Зачет
2.	Основы методики обучения в тхэквондо	2		6	68		
Итого за 1 курс: 144 часа (4 з.е.)				10	134		
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
3.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3		4	55		Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	3		8	40		
5.	Физические и психические качества тхэквондистов	4		4	33		
Итого за 2 курс: 144 часа (4 з.е.)				16	128		

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ							
6.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	5-6		16	128		Зачет
Итого за 3 курс: 144 часа (4 з.е.)				16	128		
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ							
7.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	7-8		16	128		Зачет
Итого за 4 курс: 144 часа (4 з.е.)				16	128		
5 ГОД ОБУЧЕНИЯ							
8.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	9		16	53		
8.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	10		16	50		Экзамен
Итого за 5 курс: 144 часа (4 з.е.)				32	103	9	
ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.)				90	621	9	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (кикбоксинг)»**  
(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 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 « » 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:

Клещев Вадим Николаевич – кандидат психологических наук, доцент,  
профессор кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

Галочкин Павел Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

---

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

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование»**

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС)» является продолжением основных разделов дисциплины специализации «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» и направлен на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина федерального компонента «Спортивно-педагогическое совершенствование (кикбоксинг)» направлена на последовательное и методичное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (кикбоксинг)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Особенностью изучаемой дисциплины является ее акцент на развитие творческих способностей и обеспечение высокого уровня общекультурных и профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность к профессиональной деятельности, базирующейся на изучении закономерностей адаптации организма занимающихся к данному виду спорта. Освоение курса включает в себя подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов	1,5		1,6
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	6		6
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта	6		7
<b>ОПК-3</b>	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге	1,5		2,6
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	2		2
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	5		6

<b>ОПК-5</b>	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	3		3
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	5		5
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	5		5
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и кикбоксингу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	4		4
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	8		9
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	8		9
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		9
	<b>Уметь:</b> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге.	8		9
	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		9
	<b>Знать:</b> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта,	2,4		2,5

	<p>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>			
<i><b>ПК-11</b></i>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6		7
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	8		9
<i><b>ПК-14</b></i>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге.</li> </ul>	2		2
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>	4		4



<b>ПК-15</b>	<b>Владеть:</b>	7		9
	<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>			

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **15 зачетных единиц, 540 академических часов.**

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 КУРС</b>							
1.1	Введение в дисциплину	<b>1</b>		2	2		
1.2	История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России			2	2		
1.3	Техника безопасности			2	4		
2.1	Одежда кикбоксера			2	2		
2.2	Аксессуары			2	2		
2.3	Инвентарь			2	2		
2.3.1	Перчатки			2	2		
2.3.2	Мячи набивные			2	2		
3.1	Мешки			2	2		
3.2	Выбор мешков			2	2		
4.1	Основы техники в кикбоксинге			2	4		
4.2	Техника прямых ударов			2	2		
4.3	Техника боковых ударов				2		
4.4	Техника ударов снизу			2	2		
4.5	Техника повторных ударов. Удары ногами				2		
4.6	Техника двойных				2		

	ударов			2			
4.7	Техника серийных ударов				2		
4.8	Техника ударов из нестандартных положений				2		
4.9	Техника однотипных ударов			2	2		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72</b>		<b>30</b>	<b>42</b>		
		<b>II</b>					
5.1	Техника разнотипных ударов.			4	8		
5.2	Ошибки техники ударов			2	6		
6.2.1	Защиты				6		
				6			
6.3.1	Стандартный ринг			2	6		
6.3.3	Площадки для кикбоксинга			2	6		
6.4.1	Техника защит			4	8		
6.4.2	Техника защит руками			4	8		
7.1	Техника защит туловищем			4	6		
7.3	Эксплуатация ринга			2	6		
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>90</b>		<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>		<b>102</b>	<b>162</b>		
<b>2 КУРС</b>							
		<b>III</b>					
8.1	Этикет			2	2		
8.2	Правила соревнований			2	2		
8.3	Организация соревнований			2	4		
8.4	Судейство соревнований			2	2		
9.1	Тактика			4	4		
9.2	Тактика турнира			4	4		
9.3	Тактика раунда			4	4		
9.4	Тактика ведения боя			4	4		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства			2	2		
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях			2	2		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях			2	3		
	<b>Всего за 3 семестр:</b>		<b>63</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
		<b>IV</b>					
11.1	Профилактика травм			2	2		

11.2	Оказание первой помощи			2	2		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.			2	6		
12.2	Обучение технике прямых ударов			4	4		
12.3	Обучение технике боковых ударов			4	4		
12.4	Обучение технике ударов снизу			4	4		
12.5	Обучение технике повторных ударов			4	4		
12.6	Обучение технике двойных ударов			4	4		
12.7	Обучение технике серийных ударов			4	3		
	<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
		<b>126</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>3 КУРС</b>							
		<b>V</b>					
13.1	Методика занятий кикбоксингом с детьми дошкольного возраста			2	4		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях			2	4		
13.3	Особенности занятия кикбоксингом с детьми школьного возраста			4	4		
13.5	Средства и методы обучения			4	4		
13.6	Организация и планирование процесса обучения			2	4		
14.2	Воспитание выносливости			4	4		
14.3	Воспитание силы			4	4		
14.4	Воспитание гибкости			4	3		
14.5	Воспитание скоростных возможностей			4	2		
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
14.6	Техническая подготовка	<b>VI</b>		6	5		
14.7	Тактическая подготовка			6	5		
14.8	Психическая подготовка			6	5		
15.1	Неинструментальные методы исследования			2	3		

15.2	Инструментальные методы			2	5		
15.3	Обработка результатов			4	5		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по кикбоксингу			4	5		
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>126</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>4 КУРС</b>							
17	Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров высокой квалификации	VII		4	4		
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки			4	4		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки			4	4		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей			6	2		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки			4	2		
18.5	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			4	4		
19.1	Любительские федерации, ассоциации			4	4		
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>54</b>		<b>30</b>	<b>24</b>		
		<b>VIII</b>					
19.2	Профессиональные федерации, ассоциации			8	9		
19.3	Кикбоксерские клубы			8	9		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу			8	8		
21	Бизнес в кикбоксинге			6	7		
	<b>Всего за 8 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>126</b>		<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **20 зачетных единиц, 720 академических часов**  
**заочная форма обучения**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского характера	Самостоятельная работа	
<b>1 КУРС</b>					
Введение в дисциплину	<b>1 семестр</b>			<b>4</b>	
История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России			1	2	
Техника безопасности				4	
Одежда кикбоксера				4	
Аксессуары				4	
Инвентарь				2	
Перчатки				2	
Мячи набивные				2	
Мешки				2	
Выбор мешков				2	
Основы техники в кикбоксинге			1	6	
Техника прямых ударов			1	4	
Техника боковых ударов				4	
Техника ударов снизу				4	
Техника повторных ударов. Удары ногами				4	
Техника двойных ударов			1	4	
Техника серийных ударов				4	
Техника ударов из нестандартных положений				4	
Техника односторонних ударов				4	
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>70</b>		<b>4</b>	<b>66</b>	
	<b>2</b>				
Техника разнотипных ударов.			1	8	
Ошибки техники ударов			1	8	

Защиты			1	8		
Стандартный ринг			1	6		
Площадки для кикбоксинга				6		
Техника защит			1	8		
Техника защит руками			1	8		
Техника защит туловищем				8		
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>74</b>		<b>6</b>	<b>68</b>		
<b>Итого за 1 курс:</b>	<b>144</b>		<b>10</b>	<b>134</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>2 КУРС</b>						
	<b>3</b>					
Эксплуатация ринга				4		
Этикет				4		
Правила соревнований			2	4		
Организация соревнований			2	6		
Судейство соревнований				10		
Тактика			2	6		
Тактика турнира			2	10		
Тактика раунда				10		
Тактика ведения боя				10		
<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>4</b>					
Профилактика травм			0,5	4		
Оказание первой помощи			0,5	6		
Теоретические и методические основы обучения.			1	6		
Обучение технике прямых ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике боковых ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике ударов снизу			<b>1</b>	8		
Обучение технике повторных ударов			<b>1</b>	8		

Обучение технике двойных ударов			1	8		
Обучение технике серийных ударов			1	8		
<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>3 КУРС</b>						
	<b>5</b>					
Спортивно-массовая работа по месту жительства			1	10		
Спортивно-массовая работа в учебных заведениях			1	10		
Спортивно-массовая работа в спортивных секциях			1	10		
Методика занятий кикбоксингом с детьми дошкольного возраста			1	12		

Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях			2	10		
Особенности занятия кикбоксингом с детьми школьного возраста			2	12		
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>6</b>					
Средства и методы обучения				6		
Организация и планирование процесса обучения			1	8		
Воспитание выносливости			1	8		
Воспитание силы			1	6		
Воспитание гибкости			1	6		
Воспитание скоростных возможностей			1	6		
Техническая подготовка			1	8		
Тактическая подготовка			1	8		
Психическая подготовка			1	8		
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого за 3 курс</b>	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>4 КУРС</b>						
	<b>8</b>					
Неинструментальные методы исследования			2	18		
Инструментальные			2	18		

методы						
Обработка результатов			2	18		
Профессионально-педагогическое мастерство тренера по кикбоксингу			2	18		
Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров высокой квалификации			4	20		
Общая характеристика многолетней спортивной подготовки			2	18		
Задачи и содержание многолетней подготовки			2	18		
<b>Итого за 4 курс:</b>	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>5 курс</b>						
	<b>9 семестр</b>					
Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей			2	5		
Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки			2	10		
Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			2	10		
Любительские федерации, ассоциации			2	5		
Профессиональные федерации, ассоциации			2	5		
Кикбоксерские клубы			2	5		
Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу			2	5		
Бизнес в кикбоксинге			2	5		
<b>Всего 9 семестр</b>	<b>66</b>		<b>16</b>	<b>50</b>		
	<b>10</b>					
Совершенствование технической подготовки			4	14		
Совершенствование тактической подготовки			4	14		
Совершенствование физической подготовки			4	10		



Совершенствование психологической подготовки			4	15		
<b>Итого за 10 семестр</b>	<b>78</b>		<b>16</b>	<b>53</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого за 5 курс:</b>	<b>144</b>		<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### I КУРС

#### 1 семестр

#### Введение в дисциплину

Практические занятия

Структура предмета. Характеристика его частей.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по теме.

#### **История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России.**

Практические занятия

Зарождение и развитие кикбоксинга. Основные этапы развития. Их характеристика.

Самостоятельная работа

Изучение документации Федерации кикбоксинга

#### **Техника безопасности**

Практические занятия

Положения техники безопасности при занятиях.

Самостоятельная работа

Изучение документации по технике безопасности

#### **Одежда кикбоксера**

Практическое занятие

Одежда для дисциплин кикбоксинга. Требования к одежде. Основные фирмы-производители

Самостоятельная работа

Изучение образцов одежды различных фирм

### **Аксессуары**

Практическое занятие

Геральдика. Знаки отличия

Самостоятельная работа

Изучение вариантов на примере отечественного и зарубежного кикбоксинга

### **Инвентарь**

Практическое занятие

Снаряды. Ринг. Площадки.

Самостоятельная работа

Характеристика вариантов спортивного инвентаря.

### **Перчатки**

Практическое занятие

Варианты перчаток для различных дисциплин, весовых категорий.

Самостоятельная работа

Характеристика типов перчаток

### **Мячи набивные**

Практическое занятие

Назначение мячей. Их характеристика.

Самостоятельная работа

Изучение вариантов набивных мячей.

### **Мешки**

Практическое занятие

Мешки различных фирм и размеров. Характеристика. Применение.

Самостоятельная работа

Изучение мешков различных типов.

### **Выбор мешков**

Практическое занятие

Соотношение цены и качества. Характеристика мешков различного предназначения.

Самостоятельная работа

Анализ пригодности мешков к работе.

### **Основы техники в кикбоксинге**

Практическое занятие

Основные положения. Разнообразие. Эффективность техники. Объем техники

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников.

### **Техника прямых ударов**

Практическое занятие

Варианты прямых ударов

Самостоятельная работа

Изучение техники прямых ударов на примере различных спортсменов

### **Техника боковых ударов**

Практическое занятие

Варианты боковых ударов.

Самостоятельная работа

Изучение техники боковых ударов на примере различных спортсменов

### **Техника ударов снизу**

Практическое занятие

Варианты ударов снизу

Самостоятельная работа

Изучение техники ударов снизу на примере различных спортсменов

### **Техника повторных ударов. Удары ногами**

Практическое занятие

Техника ударов на примере различных спортсменов

Самостоятельная работа

Сравнительная характеристика повторных ударов (руками, ногами) на примере различных школ.

### **Техника двойных ударов**

Практическое занятие

Характеристика двойных ударов (руками, ногами)

Самостоятельная работа

Изучение вариантов ударов

### **Техника серийных ударов**

Практическое занятие

Серии ударов. Наиболее применяемые серии.

Самостоятельная работа

Изучение серии ударов в исполнении различных мастеров

### **Техника ударов из нестандартных положений**

Практическое занятие

Стандартные и нестандартные положения при нанесении ударов.

Самостоятельная работа

Изучение вопроса по видео-, кино-, фотоматериалам.

### **Техника однотипных ударов**

Практическое занятие

Определение и характеристика однотипных ударов. Их применение

Самостоятельная работа

Изучение видеоматериалов.

## **2 семестр**

### **Техника разнотипных ударов**

Практическое занятие

Характеристика и применение разнотипных ударов

Самостоятельная работа

Анализ техники разнотипных ударов по материалам видеозаписей

### **Ошибки техники ударов**

Практическое занятие

Изучение техники и исправление ошибок в технике нанесения ударов

Самостоятельная работа

Работа над совершенствованием техники

### **Стандартный ринг**

### Практическое занятие

Характеристика стандартного ринга.

### Самостоятельная работа

Изучение продукции различных фирм.

### **Площадки для кикбоксинга**

### Практическое занятие

Характеристика площадок для кикбоксинга

### Самостоятельная работа

Изучение вариантов расположения и эксплуатации площадок в практике кикбоксинга

### **Техника защит**

### Практическое занятие

Основные положения, требования. Отработка защит

### Самостоятельная работа

Совершенствование защит при занятиях группы, индивидуальных занятиях

### **Техника защит руками**

### Практическое занятие

Отработка техники защит руками

### Самостоятельная работа

Изучение защит в исполнении различных мастеров

### **Техника защит туловищем**

### Практическое занятие

Отработка техники защит туловищем

### Самостоятельная работа

Изучение защит в исполнении различных мастеров

### **Эксплуатация ринга**

### Практическое занятие

Загруженность ринга. Варианты использования в тренировке и соревнованиях.

### Самостоятельная работа

Изучение опыта работы тренеров и клубов

## **2 КУРС**

### **3 семестр**

#### **Этикет**

Практическое занятие

Этикет кикбоксинга.

Самостоятельная работа

Изучение вариантов реализации этикета.

#### **Правила соревнований**

Практическое занятие

Правила соревнований в данном виде спорта

Самостоятельная работа

Изучение правил различных федераций и дисциплин кикбоксинга

#### **Организация соревнований**

Практическое занятие

Виды соревнований и их особенности

Самостоятельная работа

Участие в организации и судействе соревнований

#### **Судейство соревнований**

Практическое занятие

Документация соревнований

Самостоятельная работа

Анализ документации соревнований

#### **Тактика**

Практическое занятие

Основы тактики кикбоксинга. Отработка тактических приемов

Самостоятельная работа

Изучение тактических приемов

#### **Тактика турнира**

Практическое занятие

Основы тактики турнира. Вариации тактики

Самостоятельная работа

Изучение литературных и видеоисточников.

### **Тактика раунда**

Практическое занятие

Варианты тактических действий

Самостоятельная работа

Изучение видеоматериалов

### **Тактика ведения боя**

Практическое занятие

Варианты тактики в связи с манерой ведения боя

Самостоятельная работа

Изучение особенностей тактики представителей различных школ кикбоксинга

### **Спортивно-массовая работа по месту жительства**

Практическое занятие

Основные особенности спортивно-массовой работы по месту жительства

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

### **Спортивно-массовая работа в учебных заведениях**

Практическое занятие

Основные особенности спортивно-массовой работы в учебных заведениях.

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта.

### **Спортивно-массовая работа в спортивных секциях**

Практическое занятие

Особенности спортивно-массовой работы в спортивных секциях

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

## **4 семестр**

### **Профилактика травм**

Практическое занятие

Виды травм. Их профилактика

Самостоятельная работа

Практические меры по профилактике травм

**Оказание первой помощи**

Практическое занятие

Оказание первой помощи при травмах

Самостоятельная работа

Изучение литературы

**Теоретические и методические основы обучения**

Практическое занятие

Теоретические и методические основы обучения. Их реализация в практике.

Самостоятельная работа

Обучение технике и тактике.

**Обучение технике прямых ударов**

Практическое занятие

Обучение технике прямых ударов. Отработка прямых ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике

**Обучение технике боковых ударов**

Практическое занятие

Обучение технике боковых ударов. Отработка боковых ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике боковых ударов

**Обучение технике ударов снизу**

Практическое занятие

Обучение технике ударов снизу. Отработка ударов снизу. Исправление ошибок

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике ударов снизу

**Обучение технике повторных ударов**

Практическое занятие



Обучение технике повторных ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике повторных ударов

**Обучение технике двойных ударов**

Практическое занятие

Обучение технике двойных ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике двойных ударов

**Обучение технике серийных ударов**

Практическое занятие

Обучение технике серийных ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике двойных ударов

**3 КУРС**

**5 семестр**

**Методика занятий кикбоксингом с детьми дошкольного возраста**

Практическое занятие

Особенности занятий с детьми дошкольного возраста

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта организации занятий

**Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях**

Практическое занятие

Организация и проведение занятий в школьных секциях

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

**Особенности занятий с детьми школьного возраста**

Практическое занятие

Особенности занятий с детьми школьного возраста

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

## **Средства и методы обучения**

Практическое занятие

Ознакомление со средствами и методами обучения кикбоксингу

Самостоятельная работа

Изучение видеоматериалов

## **Организация и планирование процесса обучения**

Практическое занятие

Планирование процесса обучения. Виды планирования. Организация обучения

Самостоятельная работа

Составление индивидуальных планов

## **Воспитание выносливости**

Практическое занятие

Воспитание различных видов выносливости.

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

## **Воспитание силы**

Практическое занятие

Средства и методы воспитания силовых возможностей

Самостоятельная работа

Изучение литературы по данному вопросу

## **Воспитание гибкости**

Практическое занятие

Средства и методы воспитания гибкости

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта, в т.ч. из других видов спорта

## **Воспитание скоростных возможностей**

Практическое занятие

Средства и методы воспитания скоростных возможностей

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта и литературных источников

**6 семестр**

### **Техническая подготовка**

Практическое занятие

Техническая подготовка спортсменов

Самостоятельная работа

Изучение литературы, видеопроодукции

### **Тактическая подготовка**

Практическое занятие

Тактическая подготовка в различных дисциплинах кикбоксинга

Самостоятельная работа

Изучение литература и практического опыта

### **Психическая подготовка**

Практическое занятие

Средства и методы психической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение литературы и практического опыта

### **Неинструментальные методы исследования**

Практическое занятие

Неинструментальные методы исследования в кикбоксинге

Самостоятельная работа

Изучение различных аспектов подготовленности неинструментальными методами исследования

### **Инструментальные методы исследования**

Практическое занятие

Ознакомление с инструментальными методами исследования.

Самостоятельная работа

Диагноз и рекомендации по результатам исследования

### **Обработка результатов**

Практическое занятие

Средства математической статистики, анализ и синтез данных

Самостоятельная работа

Изучение научной и научно-педагогической литературы по вопросу

### **Профессионально-педагогическое мастерство тренера по кикбоксингу**

Практическое занятие

Педагогические приемы в работе тренера

Самостоятельная работа

Анализ работы практических тренеров

**4 КУРС**

**7 семестр**

**Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров высокой квалификации**

Практическое занятие

Основы построения спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации

Самостоятельная работа

Изучение литературы

**Общая характеристика многолетней спортивной подготовки**

Практическое занятие

Характеристика многолетней спортивной подготовки.

Самостоятельная работа

Изучение литературы

**Задачи и содержание многолетней подготовки**

Практическое занятие

Основные задачи многолетней подготовки. Ее содержание

Самостоятельная работа

Изучение документации по подготовке ведущих спортсменов

**Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей**

Практическое занятие

Основы формирования технического мастерства и развития двигательных способностей применительно к спортсменам высокого класса.

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта и литературы

**Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки**

Практическое занятие

Спортивная тренировка на этапах многолетней подготовки

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта и составление тренировочных планов

### **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Практическое занятие

Особенности и этапы отбора в ходе многолетней подготовки

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта по отбору спортсменов

### **Любительские федерации, ассоциации**

Практическое занятие

Организации любительского кикбоксинга

Самостоятельная работа

Изучение деятельности организаций любительского кикбоксинга

## **8 семестр**

### **Профессиональные федерации, ассоциации**

Практическое занятие

Организации профессионального кикбоксинга

Самостоятельная работа

Характеристика деятельности и итогов работы профессиональных организаций кикбоксинга

### **Кикбоксерские клубы**

Практическое занятие

Клубы кикбоксинга. Отечественные и зарубежные

Самостоятельная работа

Изучение документации и практическое знакомство с работой

### **Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу**

Практическое занятие

Обеспечение учебно-тренировочного процесса (материальное, моральное стимулирование, спонсорские и государственные дотации)

Самостоятельная работа

Изучение смет и бюджета секций, клубов, федераций кикбоксинга

**Бизнес в кикбоксинге**

Практическое занятие

Кикбоксинг как вид коммерческой деятельности

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы частных и государственных организаций кикбоксинга

**5 КУРС**

Практическое занятие

Оценка технического мастерства и уровня развития двигательных способностей. Принятие управленческих решений

Самостоятельная работа

Изучение литературы и отчетов тренерской работы.

Практическое занятие

Составление конспектов тренировок и планов для различных этапов многолетней подготовки

Самостоятельная работа

Изучение конспектов, планов, опыта подготовки спортсменов

Практическое занятие

Изучение опыта и документов, связанных с процессом многолетней подготовки

Самостоятельная работа

Изучение литературы и документов по проблеме отбора в процессе многолетней подготовки

Практическое занятие

Изучение уставов любительских федераций и ассоциаций

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы любительских федераций и ассоциаций

Практическое занятие

Изучение уставов профессиональных федераций и ассоциаций

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы профессиональных федераций и ассоциаций

Практическое занятие

Изучение работы кикбоксерских клубов

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы кикбоксерских клубов

Практическое занятие

Изучение примеров и опыта материально-технического обеспечения занятий кикбоксингом

Самостоятельная работа

Изучение примеров и опыта материально-технического обеспечения занятий кикбоксингом

Практическое занятие

Изучение вариантов успешного бизнеса на материале кикбоксинга

Самостоятельная работа

Изучение вариантов успешного бизнеса на материале кикбоксинга

Практическое занятие

Проведение занятий по совершенствованию технической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение материалов по совершенствованию технической подготовки

Практическое занятие

Проведение занятий по совершенствованию тактической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение материалов по совершенствованию тактической подготовки

Практическое занятие

Проведение занятий по совершенствованию физической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение материалов по совершенствованию физической подготовки

Практическое занятие

Проведение мероприятий по совершенствованию психологической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение материалов по совершенствованию психологической подготовки

## **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 дифференцированному зачету (1 курс)**

1. Введение в дисциплину
2. Основы обучения и тренировки в кикбоксинге
3. История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России
4. Техника безопасности
5. Одежда кикбоксера
6. Аксессуары
7. Инвентарь
8. Перчатки
9. Мячи набивные
10. Мешки
11. Выбор мешков
12. Основы технической подготовки в кикбоксинге
13. Основы техники в кикбоксинге
14. Техника прямых ударов
15. Техника боковых ударов
16. Техника ударов снизу
17. Техника повторных ударов



- 18.Техника двойных ударов
- 19.Техника серийных ударов
- 20.Техника ударов из нестандартных положений
- 21.Техника однотипных ударов
- 22.Техника разнотипных ударов.
- 23.Ошибки техники ударов
- 24.Защиты
- 25.Стандартный ринг
- 26.Совмещенные ринги
- 27.Техника защит
- 28.Тактика защит руками
- 29.Техника защит туловищем
- 30.Эксплуатация ринга

### **Вопросы к дифференцированному зачету (2 курс)**

- 1.Этикет.
- 2.Правила соревнований
- 3.Тактика
- 4.Тактика турнира
- 5.Тактика раунда
- 6.Техника кикбоксинга
- 7.Спортивно-массовая работа по месту жительства
- 8.Спортивно-массовая работа по месту жительства
- 9.Профилактика травм и оказание первой помощи
- 10.Основы обучения технике
- 11.Обучение тактике. Ее совершенствование
- 12.Техническая подготовка
- 13.Тактическая подготовка
- 14.Планирование тактики турнира
- 15.Планирование тактики раунда
- 16.Планирование спортивно-массовой работы по месту жительства

- 17.Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах
- 18.Обучение технике защит
- 19.Обучение технике ударов ногами
- 20.Обучение технике ударов руками
- 21.Обучение технике передвижений
- 22.Техника работы со скакалкой
- 23.Техника работы с теннисным мячом
- 24.Техника работы с набивным мячом
- 25.Техника работы со штангой
- 26.Основы работы со снарядами
- 27.Положение о соревнованиях
- 28.Заявка
- 29.Типовые ситуации в кикбоксинге
- 30.Тактика боя с различными противниками

### **Вопросы к дифференцированному зачету (3 курс)**

- 1.Занятия с детьми дошкольного возраста
- 2.Занятия в школьных секциях
- 3.Особенности занятий с детьми разного возраста
- 4.Средства и методы обучения и тренировки в различных возрастных группах
- 5.Организация и планирование обучения
- 6.Воспитание физических качеств
- 7.Техническая подготовка
- 8.Тактическая подготовка
- 9.Психическая подготовка
- 10.Методы исследования
- 11.Педагогические приемы в работе тренера
- 12.Основы планирования подготовки
- 13.Медико-биологические основы подготовки для различных категорий занимающихся

14. Психолого-педагогические особенности занимающихся
15. Планирование занятий кикбоксингом
16. Оценка технической подготовленности
17. Оценка тактической подготовленности
18. Оценка психологической подготовленности
19. Оценка физической подготовленности
20. Специфика физической подготовленности в различных дисциплинах кикбоксинга
21. Специфика технической подготовленности в различных дисциплинах кикбоксинга
22. Специфика психологической подготовленности в различных дисциплинах кикбоксинга
23. Специфика тактической подготовленности в различных дисциплинах кикбоксинга
24. Специфика функциональной подготовленности в различных дисциплинах кикбоксинга
25. Индивидуализация подготовки
26. Самоконтроль в подготовке

### **Вопросы к экзамену (4 курс)**

1. Основы тренировки кикбоксера высокой квалификации
2. Характеристика процесса многолетней тренировки
3. Задачи и содержание многолетней подготовки
4. Формирование технического мастерства и развитие двигательных способностей
5. Этапы многолетней спортивной подготовки и особенности тренировки на каждом из этапов
6. Отбор в процессе многолетней подготовки
7. Любительские и профессиональные организации кикбоксинга
8. Клубы кикбоксинга

9. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса
10. Кикбоксинг как коммерческое предприятие
11. Работа бокового судьи
12. Работа рефери
13. Судья при участниках
14. Судья-информатор
15. Врач соревнований
16. График соревнований
17. Методики отбора
18. Этапы отбора
19. Отбор в соревнованиях
20. Средства отбора
21. Примерная программа подготовки
22. Медицинские требования к занимающимся
23. Планирование подготовки
24. Технология планирования подготовки
25. Индивидуализация подготовки

### **Вопросы к экзамену (5 курс ИЗО)**

1. Эффективность, разнообразие техники кикбоксера
2. Техническая подготовка и ее индивидуализация
3. Техническая подготовка на различных ее этапах
4. Построение спортивной тренировки в соревновательном периоде
5. Построение спортивной тренировки в подготовительном периоде
6. Построение спортивной тренировки в переходном периоде
7. Уставы и регламент деятельности любительских федераций и ассоциаций
8. Уставы и регламент деятельности профессиональных федераций и ассоциаций
9. Уставы и регламент деятельности клубов кикбоксинга
10. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

11. Взаимодействие бизнеса и спорта в кикбоксинге
12. Совершенствование технической подготовки: основные направления
13. Совершенствование тактической подготовки: основные направления
14. Совершенствование технологий физической и психологической подготовки: основные направления
15. Индивидуализация подготовки
16. Самоконтроль
17. Индивидуализация психологической подготовки
18. Индивидуализация физической подготовки
19. Индивидуализация технической подготовки
20. Индивидуализация тактической подготовки
21. Судейство соревнований
22. Анализ документации соревнований
23. Оценка физической подготовленности
24. Оценка технической подготовленности
25. Оценка тактической подготовленности
26. Оценка психологической подготовленности
27. Оценка интегральной подготовленности
28. Оценка техники кикбоксера
29. Оценка тактики кикбоксера
30. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки

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

а) Основная литература:

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А. Санников. М.: ФиС, 2013. – 230 с.
2. Арцишевский В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Феникс, 2012. – 210 с.

3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с.
4. Денисов Б. Техника – основа мастерства в боксе / Б. Денисов. – М.: ФиС, 2012. – 265 с.
5. Иванов, А. Н. Кикбоксинг / А. Н. Иванов. – Киев: Перун, 2000.
6. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. – М.: «Академический проект», 2006. – 288 с.
7. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: ФиС, 2009. – 272 с.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 512 с.
9. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2011. – 528 с.
10. Щитов В. Бокс: Техника боя / В. Щитов. – М.: Фаир, 2008. – 464 с.

б) дополнительная литература:

1. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
6. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
7. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
8. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
9. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «Фияр», 1998.

10. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.
11. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.ru>

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

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

3) Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

- а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»
- б) мячи.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) дневной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

Дневная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
<i>1, 2 семестр</i>			
1	<i>Выступление на семинаре «Техника безопасности»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Опрос по теме: «История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Опрос по теме: «Одежда кикбоксера. Аксессуары. Инвентарь»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Оценка технической подготовленности»</i>	<i>19-20 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Ошибки техники ударов»</i>	<i>29-30 неделя</i>	
6	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Оценка технической подготовленности. Техника защит»</i>	<i>38-40 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Участие в организации и судействе соревнований</i>		<i>10</i>
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>		<b><i>30</i></b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
<i>2 семестр</i>			
1	<i>Выступление на семинаре «Техника безопасности»</i>		10
2	<i>Опрос по теме: «История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России»</i>		10
3	<i>Опрос по теме: «Одежда кикбоксера. Аксессуары. Инвентарь»</i>		10
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Оценка технической подготовленности»</i>		10
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Тактика. Тактика турнира. Тактика раунда. Тактика ведения боя»</i>		10
6	<i>Посещение занятий</i>		10
7	<i>Участие в организации и судействе соревнований</i>		10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техника безопасности»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Основы техники в кикбоксинге»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Техника защит»</i>	15
5	<i>Опрос по теме пропущенного занятия</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  
дифференцированным зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) дневной и заочной формы обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
<b>3, 4 семестр</b>			
1	<i>Проведение практических занятий по теме № 1 Правила соревнований»</i>	8 неделя	10
2	<i>Участие в судействе соревнований</i>	10	10
3	<i>Опрос. Анализ протоколов соревнований</i>	12	10
4	<i>Отчет по практическим заданиям по тактике ведения боя</i>	18	10
5	<i>Выступление на семинаре «Оказание первой помощи»</i>	27	10
6	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Оценка технической подготовленности»</i>	32-40	10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>		<b>30</b>
	<b><i>Итого:</i></b>		<b>100 баллов</b>

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>3,4</b>			
1	Проведение практических занятий по теме № 1 Правила соревнований»		10
2	Участие в судействе соревнований		10
3	Опрос. Анализ протоколов соревнований		10
4	Отчет по практическим заданиям по тактике ведения боя		10
5	Выступление на семинаре «Оказание первой помощи»		10
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «Оценка технической подготовленности»		10
7	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 «Тактика»	5
2	Выступление на семинаре «Оценка технической подготовленности»	10
3	Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом	5
4	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа»	15
5	Опрос по теме пропущенного занятия	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 дифференцированным зачетом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) очной и заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

#### Дневное обучение

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация и планирование процесса обучения»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Выступление на семинаре «Психическая подготовка»</i>	<i>36</i>	<i>10</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Профессионально-педагогическое мастерство тренера по кикбоксингу»</i>	<i>40</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях»</i>	<i>7</i>	<i>10</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Обработка результатов»</i>	<i>38</i>	<i>10</i>
6	<i>Написание реферата по теме «Особенности занятий кикбоксингом с детьми школьного возраста»</i>	<i>13</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<i>Дифференцированный зачет</i>		<i>30</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### Заочное обучение

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Организация и планирование процесса обучения»		10
2	Выступление на семинаре «Неинструментальные методы исследования»		10
3	Выступление на семинаре «Инструментальные методы»		10
4	Выполнение практического задания № 2 по разделу «Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров высокой квалификации»		10
5	Выполнение практического задания №1 по разделу «Обработка результатов»		10
6	Написание реферата по теме «Задачи и содержание многолетней подготовки»		10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Дифференцированный зачет</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 «Организация и планирование процесса обучения»	5
2	Выступление на семинаре	10
3	Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом	5
4	Написание реферата по теме «Техническая подготовка»	15
5	Опрос по теме пропущенного занятия	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.

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



## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) очной и заочной формы обучения**

### IV. 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>Дневное обучение</b>			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Задачи многолетней подготовки»</i>	8	10
3	<i>Выступление на семинаре «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»</i>	10	10
	<i>Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки»</i>	12	10
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Построение спортивной тренировки на этапах многолетней тренировки»</i>	14	10
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса»</i>	39	10
7	<i>Написание курсовой работы по теме «Любительские федерации, ассоциации»</i>	16	10
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### Заочное обучение

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Совершенствование психологической подготовки»		10
3	Выступление на семинаре «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»		10
	Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки»		10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Построение спортивной тренировки на этапах многолетней тренировки»		10
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Совершенствование физической подготовки»		10
7	Написание курсовой работы по теме «Любительские федерации, ассоциации»		10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров высокой квалификации»	5
2	Выступление на семинаре	10
3	Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом	5
4	Написание реферата по теме «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки»	15
5	Опрос по теме пропущенного занятия	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 дифференцированным зачетом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) заочной формы обучения

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9,10 семестр  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Профессиональные организации, ассоциации»		10
2	Выступление на семинаре «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»		10
3	Выступление на семинаре «Совершенствование технической подготовки»		10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки»		10
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Совершенствование физической подготовки»		10
7	Написание реферата по теме «Совершенствование психологической подготовки»		10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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 методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (кикбоксинг)»**  
(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 и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 15 зачетных единиц.**

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля): «Спортивно-педагогическое совершенствование»**

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС)» является продолжением основных разделов дисциплины специализации «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» и направлен на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов	1,5		1,6
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	6		6
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта	6		7
<b>ОПК-3</b>	<b>Знать:</b>	1,5		2,6



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге</li> </ul>			
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</li> </ul>	2		2
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</li> </ul>	5		6
<b>ОПК-5</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений;</li> <li>- основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;</li> <li>- основы спортивной метрологии.</li> </ul>	3		3
	<p><b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.</p>	5		5
	<p><b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев</p>	5		5
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и кикбоксингу;</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>	4		4
	<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>	8		9
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>	8		9
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	8		9

<b>ПК-10</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге.</li> </ul>	8		9
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	8		9
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	2,4		2,5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6		7
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	8		9
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге.</li> </ul>	2		2
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями кикбоксинге демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>	5		6

<b>ПК-14</b>	<b>Владеть:</b> - в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	5		6
	<b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	5		6
	<b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	4		4
<b>ПК-15</b>	<b>Владеть:</b> - 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.	7		9

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **15 зачетных единиц, 540 академических часов.**

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 КУРС</b>							
1.1	Введение в дисциплину	<b>1</b>		2	2		
1.2	История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России			2	2		
1.3	Техника безопасности			2	4		
2.1	Одежда кикбоксера			2	2		
2.2	Аксессуары			2	2		

2.3	Инвентарь			2	2		
2.3.1	Перчатки			2	2		
2.3.2	Мячи набивные			2	2		
3.1	Мешки			2	2		
3.2	Выбор мешков			2	2		
4.1	Основы техники в кикбоксинге			2	4		
4.2	Техника прямых ударов			2	2		
4.3	Техника боковых ударов				2		
4.4	Техника ударов снизу			2	2		
4.5	Техника повторных ударов. Удары ногами				2		
4.6	Техника двойных ударов			2	2		
4.7	Техника серийных ударов				2		
4.8	Техника ударов из нестандартных положений			2	2		
4.9	Техника однотипных ударов				2		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72</b>		<b>30</b>	<b>42</b>		
		<b>II</b>					
5.1	Техника разнотипных ударов.			4	8		
5.2	Ошибки техники ударов			2	6		
6.2.1	Защиты			6	6		
6.3.1	Стандартный ринг					2	6
6.3.3	Площадки для кикбоксинга			2	6		
6.4.1	Техника защит			4	8		
6.4.2	Техника защит руками			4	8		
7.1	Техника защит туловищем			4	6		
7.3	Эксплуатация ринга			2	6		
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>90</b>		<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>		<b>102</b>	<b>162</b>		
<b>2 КУРС</b>							
		<b>III</b>					
8.1	Этикет			2	2		
8.2	Правила соревнований			2	2		
8.3	Организация соревнований			2	4		
8.4	Судейство соревнований			2	2		

9.1	Тактика			4	4		
9.2	Тактика турнира			4	4		
9.3	Тактика раунда			4	4		
9.4	Тактика ведения боя			4	4		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства			2	2		
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях			2	2		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях			2	3		
	<b>Всего за 3 семестр:</b>		<b>63</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
		<b>IV</b>					
11.1	Профилактика травм			2	2		
11.2	Оказание первой помощи			2	2		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.			2	6		
12.2	Обучение технике прямых ударов			4	4		
12.3	Обучение технике боковых ударов			4	4		
12.4	Обучение технике ударов снизу			4	4		
12.5	Обучение технике повторных ударов			4	4		
12.6	Обучение технике двойных ударов			4	4		
12.7	Обучение технике серийных ударов			4	3		
	<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
		<b>126</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>3 КУРС</b>							
		<b>V</b>					
13.1	Методика занятий кикбоксингом с детьми дошкольного возраста			2	4		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях			2	4		
13.3	Особенности занятия кикбоксингом с детьми школьного возраста			4	4		
13.5	Средства и методы обучения			4	4		
13.6	Организация и планирование процесса обучения			2	4		

14.2	Воспитание выносливости			4	4		
14.3	Воспитание силы			4	4		
14.4	Воспитание гибкости			4	3		
14.5	Воспитание скоростных возможностей			4	2		
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
14.6	Техническая подготовка	<b>VI</b>		6	5		
14.7	Тактическая подготовка			6	5		
14.8	Психическая подготовка			6	5		
15.1	Неинструментальные методы исследования			2	3		
15.2	Инструментальные методы			2	5		
15.3	Обработка результатов			4	5		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по кикбоксингу			4	5		
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>126</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>4 КУРС</b>							
17	Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров высокой квалификации	<b>VII</b>		4	4		
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки			4	4		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки			4	4		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей			6	2		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки			4	2		
18.5	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			4	4		
19.1	Любительские федерации,			4	4		

	ассоциации					
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>54</b>		<b>30</b>	<b>24</b>	
		<b>VIII</b>				
19.2	Профессиональные федерации, ассоциации			8	9	
19.3	Кикбоксерские клубы			8	9	
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу			8	8	
21	Бизнес в кикбоксинге			6	7	
	<b>Всего за 8 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>126</b>		<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **20 зачетных единиц, 720 академических часов**  
**заочная форма обучения**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 КУРС</b>						
Введение в дисциплину	<b>1 семестр</b>			<b>4</b>		
История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России			1	<b>2</b>		
Техника безопасности				<b>4</b>		
Одежда кикбоксера				<b>4</b>		
Аксессуары				<b>4</b>		
Инвентарь				<b>2</b>		
Перчатки				<b>2</b>		
Мячи набивные				<b>2</b>		
Мешки				<b>2</b>		
Выбор мешков				<b>2</b>		
Основы техники в кикбоксинге			1	<b>6</b>		
Техника прямых ударов			1	<b>4</b>		
Техника боковых ударов				<b>4</b>		
Техника ударов снизу				<b>4</b>		

Техника повторных ударов. Удары ногами				4		
Техника двойных ударов			1	4		
Техника серийных ударов				4		
Техника ударов из нестандартных положений				4		
Техника однотипных ударов				4		
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>70</b>		<b>4</b>	<b>66</b>		
	<b>2</b>					
Техника разнотипных ударов.			1	8		
Ошибки техники ударов			1	8		
Защиты			1	8		
Стандартный ринг					1	6
Площадки для кикбоксинга				6		
Техника защит			1	8		
Техника защит руками			1	8		
Техника защит туловищем				8		
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>74</b>		<b>6</b>	<b>68</b>		
<b>Итого за 1 курс:</b>	<b>144</b>		<b>10</b>	<b>134</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>2 КУРС</b>						
	<b>3</b>					
Эксплуатация ринга				4		
Этикет				4		
Правила соревнований			2	4		
Организация соревнований			2	6		
Судейство соревнований				10		
Тактика			2	6		
Тактика турнира			2	10		
Тактика раунда				10		
Тактика ведения боя				10		



<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>4</b>					
Профилактика травм			0,5	4		
Оказание первой помощи			0,5	6		
Теоретические и методические основы обучения.			1	6		
Обучение технике прямых ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике боковых ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике ударов снизу			<b>1</b>	8		
Обучение технике повторных ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике двойных ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике серийных ударов			1	8		
<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>3 КУРС</b>						
	<b>5</b>					
Спортивно-массовая работа по месту жительства			1	10		
Спортивно-массовая работа в учебных заведениях			1	10		
Спортивно-массовая работа в спортивных секциях			1	10		
Методика занятий кикбоксингом с детьми дошкольного возраста			1	12		

Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях			2	10		
Особенности занятия кикбоксингом с детьми школьного возраста			2	12		
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>6</b>					
Средства и методы обучения				6		
Организация и планирование процесса обучения			1	8		

Воспитание выносливости			1	8		
Воспитание силы			1	6		
Воспитание гибкости			1	6		
Воспитание скоростных возможностей			1	6		
Техническая подготовка			1	8		
Тактическая подготовка			1	8		
Психическая подготовка			1	8		
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого за 3 курс</b>	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>4 КУРС</b>						
	<b>8</b>					
Неинструментальные методы исследования			2	18		
Инструментальные методы			2	18		
Обработка результатов			2	18		
Профессионально-педагогическое мастерство тренера по кикбоксингу			2	18		
Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров высокой квалификации			4	20		
Общая характеристика многолетней спортивной подготовки			2	18		
Задачи и содержание многолетней подготовки			2	18		
<b>Итого за 4 курс:</b>	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>5 курс</b>						
	<b>9 семестр</b>					
Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей			2	5		
Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки			2	10		
Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			2	10		
Любительские федерации, ассоциации			2	5		
Профессиональные федерации, ассоциации			2	5		
Кикбоксерские клубы			2	5		
Материально-техническое			2	5		

обеспечение учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу						
Бизнес в кикбоксинге			2	5		
<b>Всего 9 семестр</b>	<b>66</b>		<b>16</b>	<b>50</b>		
	<b>10</b>					
Совершенствование технической подготовки			4	14		
Совершенствование тактической подготовки			4	14		
Совершенствование физической подготовки			4	10		
Совершенствование психологической подготовки			4	15		
<b>Итого за 10 семестр</b>	<b>78</b>		<b>16</b>	<b>53</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого за 5 курс:</b>	<b>144</b>		<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование  
(тхэквондо ИТФ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составители:

Калашников Юрий Борисович, к.п.н., профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Ильенков Михаил Сергеевич, старший преподаватель кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Основные цели** – формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ИТФ и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы (ООП) подготовки по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень – бакалавриат) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. 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.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «История физической культуры», «Педагогика и психология физической культуры», «Физиология спорта», «Биохимия спорта», «Спортивная биомеханика», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Восстановление в спорте», «Теория и методика детско-юношеского спорта», аналогичные тхэквондо ИТФ виды спорта и др.

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

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-2	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;	3		4

	- требования образовательных стандартов.			
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		5
ОПК-3	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в тхэквондо ИТФ.	4		5
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в тхэквондо ИТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ИТФ с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	6		7
ОПК-5	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;	3		4

	- основы спортивной метрологии.			
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	4		5
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	4		5
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований тхэквондо ИТФ и по базовым видам спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		2
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	8		9
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			
ПК-10	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ИТФ; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		7
	<b>Уметь:</b> - 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 тхэквондо ИТФ.			
	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ИТФ с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			
ПК-11	<b>Знать:</b> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	3		4
	<b>Уметь:</b> - 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
	<b>Владеть:</b> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	7		8
ПК-14	<b>Знать:</b> - основы теории и методики спортивной тренировки в тхэквондо ИТФ; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ИТФ.	5		6
	<b>Уметь:</b>	6		7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство;</li> <li>- в соответствии с особенностями тхэквондо ИТФ владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</li> </ul>	6		7
ПК-15	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	7		8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы.</li> </ul>			

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, 540 академических часов.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>1.</b>	<b>Техника туль (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	-	<b>30</b>	<b>42</b>		
1.1	Методика освоения техники выполнения туль	1	-	30	42		
<b>Итого за 1 семестр: 72 часа (2 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>42</b>		
<b>2.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	-	<b>30</b>	<b>60</b>		
2.1	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	-	30	60		
<b>Итого за 2 семестр: 90 часов (2,5 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>60</b>		
<b>Итого за 1 курс: 162 часа (4,5 з.е.)</b>				<b>60</b>	<b>102</b>		
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>3.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>		
3.1	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	-	4	4		
3.2	Основные технические действия в тхэквондо	3	-	10	10		
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>3</b>	-	<b>16</b>	<b>19</b>		
4.1	Техническая подготовка тхэквондистов	3	-	4	6		
4.2	Тактическая подготовка тхэквондистов	3	-	4	5		
4.3	Основы обучения технико-тактическим действиям	3	-	4	4		

4.4	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	3	-	4	4		
<b>Итого за 3 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>5.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
5.1	Методика развития физических качеств тхэквондистов	4	-	20	13		
5.2	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	4	-	10	20		
<b>Итого за 4 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>ИТОГО за 2 курс: 126 часов (3,5 з.е.)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>6.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
6.1	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	5	-	12	19		
6.2	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	5	-	18	14		
<b>Итого за 5 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>6.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
6.3	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	6	-	10	10		
6.4	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	6	-	10	10		
6.5	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	6	-	10	13		
<b>Итого за 6 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>ИТОГО за 3 курс: 126 часов (3,5 з.е.)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>7.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>24</b>		
7.1	Планирование подготовки тхэквондистов	7	-	8	6		
7.2	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	7	-	6	6		

7.3	Структура и содержание поединка в тхэквондо	7	-	6	6		
7.4	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	7	-	10	6		
<b>Итого за 7 семестр: 54 часа (1,5 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>24</b>		
<b>7.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>12</b>		<b>Экзамен</b>
7.5	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	8	-	10	6		
7.6	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	8	-	10	6		
<b>8.</b>	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>21</b>		
8.1	Судейство соревнований по тхэквондо	8	-	6	11		
8.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	8	-	4	10		
<b>Итого за 8 семестр: 72 часа (2 з.е.)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	
<b>Итого за 4 курс: 126 часов (3,5 з.е.)</b>				<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 540 часов (15 з.е.)</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

#### 4.1 Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>1.</b>	<b>Техника туль (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>66</b>		
1.1	Методика освоения техники выполнения туль	1		4	66		
<b>2.</b>	<b>Основы методики обучения в</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>68</b>	<b>Зачет</b>	

	<b>ТХЭКВОНДО</b>						
2.1	Методы и средства обучения в ТХЭКВОНДО	2		6	68		
<b>Итого за 1 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>10</b>	<b>134</b>		
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>3.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники ТХЭКВОНДО</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>55</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Биомеханические основы техники ТХЭКВОНДО	3		2	15		
3.2	Основные технические действия в ТХЭКВОНДО	3		2	40		
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка ТХЭКВОНДИСТОВ</b>	<b>3</b>		<b>8</b>	<b>40</b>		
4.1	Техническая подготовка ТХЭКВОНДИСТОВ	3		2	10		
4.2	Тактическая подготовка ТХЭКВОНДИСТОВ	3		2	10		
4.3	Основы обучения технико-тактическим действиям	4		2	10		
4.4	Основы профессиональной тактико- технической подготовки студентов различными методами обучения	4		2	10		
<b>5.</b>	<b>Физические и психические качества ТХЭКВОНДИСТОВ</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>33</b>		
5.1	Методика развития физических качеств ТХЭКВОНДИСТОВ	4		2	17		
5.2	Методика развития психологических качеств ТХЭКВОНДИСТОВ	4		2	16		
<b>Итого за 2 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>6.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в ТХЭКВОНДО</b>	<b>5</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет</b>
6.1	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки ТХЭКВОНДИСТОВ	5		2	38		
6.2	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	5		2	30		
6.3	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	6		4	20		
6.4	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	6		4	20		

6.5	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	6		4	20		
<b>Итого за 3 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
7.	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	7		<b>16</b>	<b>128</b>		
7.1	Планирование подготовки тхэквондистов	7		4	20		
7.2	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	7		2	20		
7.3	Структура и содержание поединка в тхэквондо	7		2	22		
7.4	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	8		4	22		<b>Зачет</b>
7.5	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	8		2	22		
7.6	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	8		2	22		
<b>Итого за 4 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
8.	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	9		<b>16</b>	<b>53</b>		
8.1	Судейство соревнований по тхэквондо	9		16	53		
8.	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	10		<b>16</b>	<b>50</b>		<b>Экзамен</b>
8.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	10		16	50		
<b>Итого за 5 курс: 144 часа (4 з.е.)</b>				<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.)</b>				<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

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

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в**

## **Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).**

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

#### **1 год обучения**

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

###### *Очное обучение*

1. Символика и формальный смысл технических комплексов туль
2. Разделение технических комплексов на базовые элементы, отработка отдельных базовых элементов и всего технического комплекса в целом.
3. Правильность передвижения и нанесения ударов, применяемых в технических комплексах.
4. Соревновательный метод.
5. Игровой метод.
6. Круговая тренировка, ее специфические особенности.
7. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса.
8. Всесторонняя подготовка тхэквондиста.
9. Учет индивидуальных особенностей тхэквондиста.
10. Теоретические основы обучения двигательным действиям.

###### *Заочное обучение*

1. Разделение технических комплексов на базовые элементы, отработка отдельных базовых элементов и всего технического комплекса в целом.
2. Правильность передвижения и нанесения ударов, применяемых в технических комплексах.
3. Специфические особенности игрового метода.
4. Круговая тренировка, ее специфические особенности.
5. Воспитывающий характер обучения и тренировки.
6. Задачи, средства и методы отдельных этапов обучения.
7. Организационно-методические формы проведения занятий: отдельно-групповая, круговая, поточная.
8. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса
9. Общие основы обучения и воспитания.
10. Всесторонняя подготовка тхэквондиста.

#### **2 год обучения**

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

###### *Очное обучение*

1. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
2. Техника прямого удара в параллельном движении.



3. Техника бокового удара ближней ногой сбоку. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
4. Техника защиты маневром туловища.
5. Методика общей технической подготовки тхэквондиста.
6. Ситуационный анализ протекания конфликтного взаимодействия тхэквондистов в схватке.
7. Тактическое значение угроз в тхэквондо.
8. Изучение техники по частям и в целом, использование подводящих упражнений.
9. Задачи силовой подготовки тхэквондиста.
10. Задачи развития скоростных способностей тхэквондиста.

#### *Заочное обучение*

1. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
2. Техника защиты маневром по даянгу.
3. Техника защиты блоками.
4. Техника защиты подставкой.
5. Этапы технической подготовки.
6. Содержание тактического плана поединка.
7. Ситуационный анализ протекания конфликтного взаимодействия тхэквондистов в схватке.
8. Игра как метод обучения.
9. Использование подвижных игр как подготовительных упражнений.
10. Тактическое значение угроз в тхэквондо.

### **3 год обучения**

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

##### *Очное обучение*

1. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
3. Методические подходы в современной соревновательной
4. Общая структура системы спортивной тренировки.
5. Учет объективных условий подготовленности тхэквондистов
6. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности.
7. Структура тренировочного плана.
8. Макроцикл как ключевая структурная единица годичного цикла, содержание макроцикла.
9. Структура и содержание микроциклов тренировки квалифицированного тхэквондиста.
10. Планирование тренировочных заданий и тренировочных занятий.

##### *Заочное обучение*

1. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
2. Система календаря спортивных соревнований в тхэквондо.
3. Основные параметры соревновательной практики, влияющие на динамику спортивных результатов.
4. Характерные подходы к планированию индивидуальной системы соревнований.
5. Прогнозируемые сроки восстановления спортсменов – тхэквондистов после них.
6. Тренировочное занятие и тренировочное задание как относительно завершенные первичные элементы системы тренировочной подготовки.
7. Типология построения микроциклов в тренировочном процессе.
8. Возрастная периодизация и закономерности развития юных тхэквондистов.
9. Прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов высших разрядов.
10. Структура тренировочного плана.

#### 4 год обучения

##### *Очное обучение*

##### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.
2. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.
3. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.
4. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
5. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.
6. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.
7. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.
8. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
9. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.
10. Психологическая направленность разминки.
11. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.
12. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
13. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.

14. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
15. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
16. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
17. Стабильность и вариативность техники.
18. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
19. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
20. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
21. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
22. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
23. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
24. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
25. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
26. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
27. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.
28. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.
29. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.
30. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.
31. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.
32. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.
33. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.
34. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

35. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

36. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

37. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

38. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

39. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

40. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

41. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

42. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

43. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

44. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грандов и условия участия в научных конкурсах.

45. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

46. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

47. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

48. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

49. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

50. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

51. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

52. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

53. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

#### *Заочное обучение*

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Цель и задачи оперативного планирования тренировки.
2. Задачи и содержание недельных циклов подготовки.
3. Границы снижения веса.
4. Цели индивидуальных достижений и уровня достигнутых результатов.
5. Доступность занятий тхэквондо для различного контингента.
6. Определение пригодности модели поединка.
7. Демонстрационная техника тхэквондо.
8. Статус и ранг спортивных соревнований.
9. Особенности проведения спортивных поединков на разных электронных системах судейства.
10. Судейский аппарат соревнований.

### **5 год обучения**

#### *Заочное обучение*

##### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

54. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

55. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.

56. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.

57. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.

58. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.

59. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.

60. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.

61. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.

62. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.

63. Психологическая направленность разминки.

64. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.

65. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
66. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.
67. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
68. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
69. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
70. Стабильность и вариативность техники.
71. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
72. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
73. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
74. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
75. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
76. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
77. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
78. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
79. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
80. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.
81. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.
82. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.
83. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.
84. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.
85. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.
86. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

87. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

88. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

89. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

90. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

91. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

92. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

93. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

94. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

95. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

96. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

97. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

98. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

99. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный и демократический.

100. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

101. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

102. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

103. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

104. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

105. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

106. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

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

### **а) Основная литература:**

1. Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Т.В. Калашникова, М.Ю. Калашников. Совершенствование технико-тактической подготовки в тхэквондо: учеб. пособие для институтов ИФК. – М.: Изд-во Физическая культура, 2013 -185 с.
2. Совершенствование тактической подготовки в единоборствах / Под общей редакцией профессора Ю.Б. Калашникова. – М.: Физическая культура, 2015. – 83 с.
3. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей. – М.: ФиС, 2008. -232 с. (59011)
4. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика – Минск: Вышэйшая школа, 1983. – 173 с.
2. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
3. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 1: К голубому поясу : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 176 с.: ил.
4. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 2: От голубого пояса-к черному : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 176 с.: ил.
5. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 3: От второго дана -к четвертому : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 192 с.: ил. Гил К. Основы тэквондо / Гил Константин. - М.: Гранд-Фаир, 2002. - 271 с.: ил.
6. Гиль К. Таэквон-до: Корейс. боевой вид спорта / Гиль К. - изд. испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 1998. - 223 с.: ил.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.
8. Ким С. Тэквондо: Ча Ен Рю - естественный путь / Ким Су. - М.: Гранд-Фаир, 2001. - 479 с.: ил.



9. Ли С.М. Современное тэквондо / Ли Сун Ман, Рике Гэтэйн. - М.: Гранд-Фаир, 2002. - 345 с.: ил.
10. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо и дзюдо, основы тренировки. Вып. 1 : сб. науч.-метод. ст. / Под ред. Ю. Б. Калашникова; РГАФК. - М., 1999. - 101 с.: ил
11. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968, – 128 с.
12. Родионов А.В. Сопряженное возрастное развитие когнитивных и психомоторных качеств юных единоборцев / Родионов А.В. // Научные труды 1997 года / Под ред. С.Д. Неверковича и др.; ВНИИФК. - М., 1998. - С. 259-268.
13. Романенко В.В. Биомеханический анализ основных технических приемов, выполняемых ногами в таэквондо = Biomechanical analysis of the basic technique executed by foots in taekwondo / Романенко В.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2008. - N 1. - С. 44-49.
14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
15. Соколов И.С. Основы таэквон-до / Соколов И.С. - М.: Сов. спорт, 1994. - 255 с.: ил.)
16. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Д.А. Тышлера. – М. : ФОН, 1997. – 385 с.
17. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах : борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование : сб. ст. / под общ. ред. А.Н. Блеера. - М.: Физическая культура, 2010. - 215 с.: ил.
18. Тхэквондо : Теория и методика : учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва : доп. М-вом образования РФ : учеб. для студентов образов. учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спортив. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 797 с.: ил.
19. Тхэквондо: Сб.науч.ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. –М., 1998.
20. Теория спорта / под ред.проф. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424 с.
21. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. – М.: Физкультура и спорт, 1961. –214 с.
22. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон-до / Цой Хонг Хи. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.
23. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. - М.: Физ. культура, 2009. - 162 с.: ил.
24. Эпов О.Г., Назаров Э.П. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса (статья). Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов. Под общей ред. Д.п.н., проф. Губа В.П. – Смоленск:

СГИФК, 2002.-С, 25-27.

25. Эпов О.Г., Малков О.Б., Иванов В.А. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. – М.: РИО РГУФК, 2003. – С. 112-116.
26. Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
27. Садовски Е. Исследование особенностей развития координационных способностей высококвалифицированных таэквондистов и кикбоксеров на основе компьютерных и аппаратурных методов измерения / Е. Садовски // Физическое воспитание и здоровье молодежи : сб. науч. тр. / Междунар. ассоц. по спорт. моторике [и др.]; под ред. Анатолия Д. Скрипко, Владзимежа Старосты. - Варшава; Минск, 2002. - С. 99
28. Садовски Е. Направленные изменения структуры координационных способностей спортсменов в спортивных единоборствах / Садовски Е. // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000 г. - М., 2001. - С. 332 .
29. Садовски Е. О ведущих координационных способностях в спортивных единоборствах / Садовски Е. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 230-231.
30. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. – Киев: Здроров'я, 1985. – 71 с.
31. Тышлер Д.А. Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учеб. пособие. – М. : Деловая лига, 2002. – 254 с.
32. Фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред К.Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 431 с.

**в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.itf-russia.com/> – Федерация тхэквондо ИТФ России
2. <http://www.taekwondo-moscow.ru/> – Московская федерация тхэквондо ИТФ
3. <http://www.taekwon-do.ru/> – Московская школа тхэквондо
4. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – Журная «Теория и практика физической культуры».
6. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
7. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/> – Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> – Журнал «Физическое воспитание студентов».

9. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> – Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.

1. Школа тхэквондо: Техника спарринга
2. The Cutting Edge
3. Серил: Школа тхэквондо  
Формат: DVD (PAL) (Упрощенное издание) (Keep case)  
Дистрибьютор: Vlad LISHBERGOV

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

7.1. Специализация ТИМ тхэквондо ИТФ, имеет лекционные аудитории, специализированный зал тхэквондо, компьютерный класс, восстановительный центр, множительную технику, технические средства, компьютеры.

7.2. Студенты кафедры могут пользоваться бассейном, тренажёрным залом, отраслевой библиотекой E-mail: SPORTLIB@UMAIL.RU/ Лабораторным оборудованием и техническими средствами НИИ Спорта РГУФКСМиТ:  
– Спортивный зал УСЗК РГУФКСМиТ №29.

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

Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

Ноутбук Aser – 2008 г. – 2 шт.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

Плеер DVD BVK – 2007 г.

Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Монитор сердечного ритма Polar S-610.

Оборудование и технические средства НИИ Спорта РГУФКСМиТ предназначены для исследования функционального состояния различных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной, а также высшей нервной деятельности и опорно-двигательного аппарата (тензометрические методики). С помощью оборудования и технических средств можно оценить физическое развитие спортсмена; уровень физической, технико-тактической, психологической подготовленности; уровень общей и специальной работоспособности.

Полученные параметры позволяют:

- оценить метаболические состояния организма спортсмена при различных режимах мышечной работы;
- установить значения аэробного порога, порога анаэробного обмена, МПК;
- провести диагностику уровня специальной работоспособности.

### **Спортивный инвентарь**

1. Шлемы защитные;
2. Накладки (руки/ноги) ;
3. Протекторы двухсторонние;
4. Добки.
5. Мешки боксерские.
6. Лапы боксерские.
7. Шиты-подушки ударные.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - зачёт.

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

#### 1-2 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по тхэквондо ИТФ. 2. Подготовка мест занятий по тхэквондо ИТФ и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. 4. Занятия по анализу техники туль тхэквондо ИТФ. 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке тхэквондистов. 6. Обучение навыкам судейства боковых судей и судей при участниках соревнований тхэквондо ИТФ.	1-6 недели 7-10 недели 11-16 недели 20-22 недели 26-31 недели 32-36 недели	5 5 10 20 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	37 неделя	15
4	Зачет	44-45 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

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

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – зачёт.

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

3-4 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по тхэквондо ИТФ. 2. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке (спуртовая и интервальная тренировки). 3. Видеоанализ тактики соревновательных поединков тхэквондо ИТФ. 4. Современные методики обучения тактико-техническим структурам тхэквондо ИТФ. 5. Методика обучения комплексам упражнений по специальной физической подготовке тхэквондистов. 6. Обучение навыкам судейства рефери на площадке во время соревновательных поединков тхэквондо ИТФ.	1-6 недели 7-12 недели 13-16 недели 20-26 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 5 10 15 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	37 неделя	15
4	Зачет	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – зачёт.

### 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)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по тхэквондо ИТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ИТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп специализации тхэквондо ИТФ в ДЮСШ. 4. Методика тестирования спортсменов тхэквондо ИТФ на современном этапе. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ИТФ. 6. Обучение навыкам судейства главного судьи площадки во время соревновательных поединков по тхэквондо ИТФ.	6-12 недели 20-24 недели 25-27 недели 28-30 недели 31 неделя 32-34 недели	10 5 10 10 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	35 неделя	15
4	Зачет	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 8 семестр - 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)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами спортивного совершенствования ДЮСШ по тхэквондо ИТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ИТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования специализации тхэквондо ИТФ в ДЮСШ. 4. Педагогический анализ занятий по тхэквондо ИТФ. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ИТФ. 6. Обучение регламенту проведения соревнований по тхэквондо ИТФ. 7. Организация и проведение соревнований по керуги и туль.	1-7 недели 8-11 недели 12-16 недели 20-22 недели 23-25 недели 26-28 недели 29-33 недели	10 5 5 5 5 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	34 неделя	15
4	Экзамен	37 неделя	30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - зачёт.

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

#### 1-2 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий		15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по тхэквондо ИТФ. 2. Подготовка мест занятий по тхэквондо ИТФ и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. 4. Занятия по анализу техники туль тхэквондо ИТФ. 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке тхэквондистов.		10 5 10 15 10
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Зачет		20
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – зачёт.

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

#### 3-4 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Посещение занятий		15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по тхэквондо ИТФ. 2. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке (спуртовая и интервальная тренировки). 3. Видеоанализ тактики соревновательных поединков тхэквондо ИТФ. 4. Современные методики обучения тактико-техническим структурам тхэквондо ИТФ. 5. Методика обучения комплексам упражнений по специальной физической подготовке тхэквондистов.		10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Зачет		20
	<b>Всего:</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	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – зачёт.

### 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)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий		15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по тхэквондо ИТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ИТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп специализации тхэквондо ИТФ в ДЮСШ. 4. Методика тестирования спортсменов тхэквондо ИТФ на современном этапе. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ИТФ.		10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Зачет		20
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 8 семестр - зачет.

### 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)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами спортивного совершенствования ДЮСШ по тхэквондо ИТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ИТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования специализации тхэквондо ИТФ в ДЮСШ. 4. Педагогический анализ занятий по тхэквондо ИТФ. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ИТФ.		10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Зачет		20
	<b>Всего:</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	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ИТФ)» для студентов 5 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 10 семестр - экзамен.

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

9-10 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий		15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Обучение навыкам судейства боковых судей и судей при участниках соревнований тхэквондо ИТФ. 2. Обучение навыкам судейства рефери на площадке во время соревновательных поединков тхэквондо ИТФ. 3. Обучение навыкам судейства главного судьи площадки во время соревновательных поединков по тхэквондо ИТФ. 4. Обучение регламенту проведения соревнований по тхэквондо ИТФ. 5. Организация и проведение соревнований по керуги и туль.		10 5 5 5 15
3	Микрозачет по физической подготовке		15
4	Экзамен		30
	<b>Всего:</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	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование  
(тхэквондо ИТФ)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет: на очном обучении – 15 зачетных единиц, на заочном обучении – 20 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** на очном обучении - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры, на заочном обучении – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры.

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);



- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	Техника туль (комплексные упражнения)	1	-	30	42		
Итого за 1 семестр: 72 часа (2 з.е.)				30	42		
2.	Основы методики обучения в тхэквондо	2	-	30	60		Зачет
Итого за 2 семестр: 90 часов (2,5 з.е.)				30	60		
Итого за 1 курс: 162 часа (4,5 з.е.)				60	102		
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
3.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3	-	14	14		
4.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	3	-	16	19		
Итого за 3 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
5.	Физические и психические качества тхэквондистов	4	-	30	33		Зачет
Итого за 4 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
ИТОГО за 2 курс: 126 часов (3,5 з.е.)				60	66		
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
6.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	5	-	30	33		
Итого за 5 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		

6.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	6	-	30	33		Зачет
Итого за 6 семестр: 63 часа (1,75 з.е.)				30	33		
ИТОГО за 3 курс: 126 часов (3,5 з.е.)				60	66		
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
7.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	7	-	30	24		Экзамен
Итого за 7 семестр: 54 часа (1,5 з.е.)				30	24		
7.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	8	-	20	12		
8.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	8	-	10	21		Экзамен
Итого за 8 семестр: 72 часа (2 з.е.)				30	33	9	
Итого за 4 курс: 126 часов (3,5 з.е.)				60	57	9	
ИТОГО за весь период обучения: 540 часов (15 з.е.)				240	291	9	

### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	Техника туль (комплексные упражнения)	1		4	66		Зачет
2.	Основы методики обучения в тхэквондо	2		6	68		
Итого за 1 курс: 144 часа (4 з.е.)				10	134		
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
3.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3		4	55		Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	3		8	40		
5.	Физические и психические качества тхэквондистов	4		4	33		
Итого за 2 курс: 144 часа (4 з.е.)				16	128		

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ							
6.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	5-6		16	128		Зачет
Итого за 3 курс: 144 часа (4 з.е.)				16	128		
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ							
7.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	7-8		16	128		Зачет
Итого за 4 курс: 144 часа (4 з.е.)				16	128		
5 ГОД ОБУЧЕНИЯ							
8.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	9		16	53		
8.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	10		16	50		Экзамен
Итого за 5 курс: 144 часа (4 з.е.)				32	103	9	
ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.)				90	621	9	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

Составитель:

**Багомедов Хизри Абдурашидович** - старший преподаватель кафедры ТИМ  
фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины(модуля)«Спортивно-педагогическое совершенствование(ушу)»**

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» является совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по ушу. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля)«Спортивно-педагогическое совершенствование(ушу)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование(ушу)», далее – «СПС (ушу)», относится к профессиональному циклу вариативной части ООП бакалавриата ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка», и занимает одно из приоритетных мест среди дисциплин, обуславливающих профессиональную подготовку бакалавров, специализирующихся в различных направлениях ушу.

Программный материал дисциплины СПС (ушу) тесно связан с курсом дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», который на основе междисциплинарных связей учебного плана расширяет диапазон информации, закрепляя и совершенствуя приобретенные умения и навыки.

Программный материал СПС реализуется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов (СРС) с учетом материально-технического обеспечения кафедры. В процессе обучения студенты поддерживают и совершенствуют физическую форму и технико-тактическое мастерство – основные компоненты подготовки спортсмена. Уровень индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов контролируется в конце каждого семестра в ходе выполнения ими специально разработанных зачетных требований и нормативов, а также их участия в официальных спортивных соревнованиях среди студентов. Формирование профессиональных компетенций завершается в процессе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

**3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине(модулю)«Спортивно-педагогическое совершенствование(ушу)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
<b>ОПК-2</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в ушу;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке ушуистов.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ушу;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки ушуистов.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ушус учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке ушуистов.</li> </ul> <hr/> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в ушу.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по ушу.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по ушу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>	<b>1-2</b>

<b>ОПК-3</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на предварительном этапе подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на предварительном этапе подготовки.</li> </ul>	<b>1-2</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на начальном этапе подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.</li> </ul>	<b>3-4</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на тренировочном этапе подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.</li> </ul>	<b>5-6</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<b>7-8</b>
	<b>ОПК-5</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения базовых приёмов ушу.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения базовых приёмов ушу.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику проведения технических приёмов ушу</li> </ul>	<b>5-6</b>



	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в ушу.</li> <li>– навыками определения уровня развития специализированных качеств у спортсменов в ушу.</li> </ul>	<b>7-8</b>
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по ушу</li> </ul>	<b>2</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции секретаря при проведении соревнований по саньда и таолу</li> </ul>	<b>2</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судьи на площадке по саньда.</li> </ul>	<b>3</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции рефери по саньда.</li> </ul>	<b>3</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах соревновательной деятельности – таолу и саньда.</li> </ul>	<b>4</b>
<b>ПК-10</b>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в ушу</li> </ul>	<b>7</b>
<b>ПК-11</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в ушу</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в ушу</li> </ul>	<b>7</b>
<b>ПК-14</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.</li> </ul>	<b>3</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами выразительной демонстрации техники ТАОЛУ и других соревновательных упражнений и технико-тактических действий.</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техникой ушу в объеме требований, необходимых для сдачи квалификационных испытаний на 1 ДАН.</li> </ul>	<b>8</b>
<b>ПК-15</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль на занятиях в ушу.</li> </ul>	<b>3-4</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности и уметь оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.</li> </ul>	<b>7-8</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц или 540 академических часов, из них: аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 часов, экзамен – 9 часов.

Условные обозначения: СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – количество часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя); ЗЕТ – зачётные единицы трудоёмкости; ДЗ – дифференцированный зачёт (зачёт с оценкой)

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»	Семестр	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академич. часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Аудиторная	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>		
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу		1	36	15	21		
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда		1	36	15	21		
<b>I курс</b>		<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>60</b>		<b>ДЗ</b>
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу		0,5	18	6	12		
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда		0,5	18	6	12		
5	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки		0,5	18	6	12		
16	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу		0,5	18	6	12		

17	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда		0,5	18	6	12		
Итоговый контроль								ДЗ
Всего за I курс			4,5	162	60	102		
II курс			3	1,75	63	30	33	
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу		0,75	27	15	12		
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда		1	36	15	21		
II курс			4	1,75	63	30	33	ДЗ
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу		0,5	18	8	10		
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда		0,5	18	8	10		
6	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки		0,25	9	6	3		
16	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу		0,25	9	4	5		
17	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда		0,25	9	4	5		
Итоговый контроль								ДЗ
Всего за II курс			3,5	126	60	66		
III курс			5	1,75	63	30	33	
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу		0,75	27	15	12		
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда		1	36	15	21		

<b>III курс</b>		<b>6</b>	<b>1,75</b>	<b>63</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		<b>ДЗ</b>
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу		0,5	18	8	10		
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда		0,5	18	8	10		
7	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки		0,25	9	6	3		
9	Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП		0,25	9	4	5		
10	Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы		0,25	9	4	5		
<b>Итоговый контроль</b>								<b>ДЗ</b>
<b>Всего за III курс</b>			<b>3,5</b>	<b>126</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>IV курс</b>		<b>7</b>	<b>1,5</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	<b>24</b>		
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу		0,5	18	10	8		
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда		0,5	18	10	8		
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу		0,25	9	5	4		
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда		0,25	9	5	4		
<b>IV курс</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
8	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства		0,25	9	6	3		

10	Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы	0,25	9	4	5		
11	Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации	0,25	9	4	5		
12	Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации	0,25	9	4	5		
13	Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня	0,25	9	4	5		
14	Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психоэмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики	0,25	9	4	5		
15	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций	0,25	9	4	5		
Итоговый контроль		0,25				9	экзамен
<b>Всего за IV курс</b>		<b>3,5</b>	<b>126</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс обучения:</b>		<b>15</b>	<b>540</b>	<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»)**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»**

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

*5.2.1.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в таолу.
2. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в таолу.
3. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в таолу.
4. Отличительные особенности в технике выполнения приемов таолу.
5. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в саньда.
6. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в саньда.
7. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в саньда.
8. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в саньда.
9. Средства и методы развития специализированных проявлений выносливости в саньда.
10. Общие средства и методы развития физических качеств, заимствованные из базовых видов спорта, применяемые в тренировке ушу.
11. Особенности применения физических упражнений в подготовительной части занятия по ушу.
12. Особенности применения физических упражнений в заключительной части занятия по ушу.
13. Принципы проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в ушу.
14. Нормативы по ОФП и методы тестирования занимающихся в группах предварительной подготовки в ушу.

15. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП.

16. Квалификационные требования на 10 и 9 ЦЗИ.

17. Правила судейства соревнований по таолу.

18. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по таолу.

19. Правила судейства соревнований по саньда.

20. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по саньда.

*5.2.1.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ: ШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ.**

**5.2.2. Содержание зачётных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

*5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Принципы и способы перемещений в ушу.

2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в ушу.

3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения.

4. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий.

5. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара.

6. Средства и методы обучения технике выполнения различных комбинаций защитно-ответных действий.

7. Средства и методы исправления ошибок в технике выполнения приёмов защитных и атакующих действий руками.

8. Способы применения комплекса методических приёмов, инвентаря и оборудования при обучении технике атакующих действий, используемых в спортивном саньда.

9. Применение метода срочной информации об эффективности выполняемых боевых действий и их оперативной коррекции.

10. Обязанностей судьи на площадке и реферив соревнованиях по таолу.

11. Обязанностей судьи на площадке и реферив соревнованиях по саньда.

12. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах начальной спортивной подготовки в ушу.

13. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по СФП.

14. Отличительные особенности в технике приемов таолу группы.

15. Квалификационные требования на 8 и 7 ЦЗИ.

*5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ:ЭРШИШИ ЧАНЦЮАНЬ**

**5.2.3. Содержание зачётных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

*5.2.3.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Средства и методы овладения техническим мастерством в таолу.
2. Средства и методы овладения технико-тактическим мастерством в саньда.
3. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с различными атакующими действиями ногами в ушу.
4. Средства и методы совершенствования техникиатакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения.
5. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами,тактики их подготовки и проведения.
6. Тактика участия в соревнованиях по таолу.
7. Тактика участия в соревнованиях по саньда.
8. Средства и методы анализа технико-тактического арсенала ведущих спортсменов.
9. Словесные, наглядные и практические методы, используемые при обучении таолу и саньда.
10. Методы исправление ошибок в технике выполнения атакующих действий ногами.
11. Методика составления план-конспектовзанятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для ушуистов различной квалификации.
12. Методика проведения занятий с использованием специализированных комплексов упражнений.
- 13.Принципы, средства и методы проведениязанятий в группах углублённой спортивной подготовки в ушу.
14. Отличительные особенности в технике приемовтаолу.
15. Квалификационные требования на 6 и 5ЦЗИ.

*5.2.3.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть)**

**5.2.4. Содержание экзаменационныхтребований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**



*5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами.

2. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения.

3. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств ушуистов.

4. Методика разработки документов планирования учебно-тренировочной работы ушуистов.

5. Методика составления планов групповых тренировок.

6. Методика составления планов индивидуальных тренировок.

7. Методика составления рабочих планов учебной и воспитательной работы.

8. Методы отбора юных спортсменов.

9. Средства и методы формирования таких психических качеств как: воля, оперативное мышление, оперативная память.

10. Средства и методы формирования таких психических качеств как: ощущение, восприятие, внимание.

11. Средства и методы совершенствования индивидуальных свойств личности и умения регулировать свое психическое состояние.

12. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых ушуисту, специализирующемуся в саньда.

13. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых ушуисту, специализирующемуся в таолу.

14. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах совершенствования спортивного мастерства в ушу.

15. Квалификационные требования на 4 и 3ЦЗИ.

*5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть).**

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины(модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»**

### **а) Основная литература:**

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
  2. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.:ОАО «Издательский дом Городец»,2006.-576с.
  3. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том II. Короткое спортивное оружие: Учебник для спортивных школ.-М., 2013.- 112с.
  4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
  5. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСиТ, 2003. стр.74-107.
  6. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
  7. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2007-2012.
  8. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. –С.132 -134.
  9. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
  10. Орлов Ю.Л. Структуры и терминологическая систематизация атакующих действий в каратэдо. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 3. – М.:»Принт Центр», 2011. – С.21-30.
  11. Правила соревнований по ушу.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
2. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
3. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: МацумураСокон, ХигаоннаКанрё, УэтиКамбун. // «Додзё», 2002, № 1.
4. Горбылёв А М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
5. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
6. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5

7. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
8. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюригэ. // «Додзё», 2001, № 6.
9. Горбылёв А. М. Становление Сито-рюкаратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.
10. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
11. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
13. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
14. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
15. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
16. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.
17. МабуниКэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
18. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
19. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
20. МабуниКэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
21. МабуниКэнва, НакасонэГэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
22. МабуниКэнва, НакасонэГэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзёундогу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
24. ОкадзакиХирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
25. ОкадзакиХирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
26. ОкадзакиХирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Орлов Ю. Л. Найфантисэдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, №6.
28. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.
29. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) /

Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

30. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

31. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

32. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

33. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

34. РоямаХацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

35. РоямаХацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 6.

36. РоямаХацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

37. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.

38. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

39. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

40. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

41. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

42. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

43. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

44. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

45. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

46. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

47. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

51. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

52. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

53. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

54. ЯмадаКоо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

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

<http://wushu-russ.ru>

<http://iwuf.org>

<http://kungfu-russia.ru>

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

	-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
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 скомплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Специализированный зал, оборудованный специальным покрытием (татами), снарядами и инвентарём.

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

7.4.1. Видеопроектор SanyoPLC-XU 58 – 2006 г.

7.4.2. Диктофон OLYMPUSWS-300M – 2007 г.

7.4.3. НоутбукAser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.4.4. Принтер HPLaserJet 1320 – 2007 г.

7.4.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.4.6. Копировальный аппарат CanonMF 4150 – 2007 г.

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

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

7.4.9. Плеер DVDBBK – 2007 г.

7.4.10. Принтер HPLaserJetP2015D – 2007 г.

7.4.11. Телевизор LCDSonyKDL-32U2000 – 2007 г.

7.4.12. Монитор сердечного ритма PolarS-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) «Спортивно-педагогическое совершенствование(ушу)»  
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1-2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим.к олич-во баллов
<b>1</b>	Контроль освоения практических навыков:		<b>40</b>
	1. Подготовка мест занятий по ушу и изучение инструкций по технике безопасности	1 неделя	2
	2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в ушу.	2-8 недели	5
	3. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в ушу	9-10 недели	5
	4. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в ушу	11-12 недели	5
	5. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в ушу	13-14 недели	5
	6. Проведение занятий по программе этапа предварительной подготовки в ушу	20-29 недели	5
	7. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности	30-34 недели	5
	8. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке ушуистов.	35 неделя	5
	9. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве секретаря, судьи информатора и арбитра.	36-39 недели	3
<b>2</b>	Микро зачёт по общей физической подготовке	15 неделя	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Оценка практической подготовленности в 1 семестре</b>	17 неделя	<b>15</b>
<b>4</b>	Микро зачёт по специальной физической подготовке	40 неделя	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачёт</b>	42 неделя	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение учеб.года	<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 дифференцированному 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом**

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»  
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *3-4 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим.к олич-во баллов
<b>1</b>	Контроль освоения практических навыков:		<b>40</b>
	1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах начальной спортивной подготовки в ушу.	1-8 недели	5
	2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в ушу.	9-11 недели	5
	3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения.	12-14 недели	5
	4. Средства и методы совершенствования техники защитно-ответных действий руками и тактики их подготовки и проведения.	20-22 недели	5
	5. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий.	23-25 недели	5
	6. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара.	26-28 недели	5
	7. Проведение занятий по программе этапа начальной спортивной подготовки в ушу.	29-35 недели	5
	8. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве судьи на площадке и рефери	36-39 недели	5
<b>2</b>	Микро зачёт по общей физической подготовке	15 неделя	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Оценка практической подготовленности в 3 семестре</b>	17 неделя	<b>15</b>
<b>4</b>	Микро зачёт по специальной физической подготовке	40 неделя	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачёт</b>	42 неделя	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение учеб.года	<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 дифференцированному 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом**

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»  
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *5-6 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим.к олич-во баллов
<b>1</b>	Контроль освоения практических навыков:		<b>40</b>
	1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах углублённой спортивной подготовки в ушу.	1-8 недели	5
	2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими действиями ногами в ушу.	9-11 недели	5
	3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения.	12-14 недели	5
	4. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактики их подготовки и проведения.	20-22 недели	5
	5. Тактика участия в соревнованиях по таолу и саньда.	23-25 недели	5
	6. Применение словесных, наглядных и практических методов, используемых при обучении таолу и саньда.	26-28 недели	5
	7. Проведение занятий по программе этапа углублённой спортивной подготовки в ушу.	29-37 недели	5
	8. Составление план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для ушуистов различной квалификации.	38-39 недели	5
<b>2</b>	Микро зачёт по общей физической подготовке	15 неделя	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Оценка практической подготовленности в 5 семестре</b>	17 неделя	<b>15</b>
<b>4</b>	Микро зачёт по специальной физической подготовке	40 неделя	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачёт</b>	42 неделя	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение учеб.года	<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 дифференцированному 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом**

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»  
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *7-8 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.к олич-во баллов
<b>1</b>	Контроль освоения практических навыков:		<b>40</b>
	1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах совершенствования спортивного мастерства в ушу.	1-8 недели	5
	2. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами.	9-11 недели	5
	3. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения.	12-14 недели	5
	4. Средства и методы формирования психических качеств в ушу.	20-22 недели	5
	5. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств ушуистов.	23-25 недели	5
	6. Разработка документов планирования учебно-тренировочной работы ушуистов. Составление рабочих планов учебной и воспитательной работы, планов групповых и индивидуальных тренировок	26-28 недели	5
	7. Проведение занятий по программе этапа совершенствования спортивного мастерства в ушу.	29-37 недели	5
	8. Методы отбора юных спортсменов.	38-39 недели	5
<b>2</b>	Микро зачёт по общей физической подготовке	15 неделя	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Оценка практической подготовленности в 7 семестре</b>	17 неделя	<b>10</b>
<b>4</b>	Микро зачёт по специальной физической подготовке	40 неделя	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Рубежный контроль: экзамен</b>	42 неделя	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение учеб.года	<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 экзамену.

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 дифференцированным зачетом**

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.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: «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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» составляет **15** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения** дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

**3. Цель освоения** дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»: совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по ушу. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения** дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»:

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

– способность 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

–

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», очная форма обучения

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»	Семестры	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)			
				Всего часов	Аудиторная	СРС	Контроль
1	Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу	1,3,5,7	3	108	55	53	-
2	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда	1,3,5,7	3,5	126	55	71	-
3	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу	2,4,6,7	1,75	63	27	36	-
4	Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда	2,4,6,7	1,75	63	27	36	-
5	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки	2	0,5	18	6	12	
6	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки	4	0,25	9	6	3	-
7	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки	6	0,25	9	6	3	-
8	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства	8	0,25	9	6	3	-
9	Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП	6	0,25	9	4	5	-

10	Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы	6,8	0,5	18	8	10	-
11	Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации	8	0,25	9	4	5	-
12	Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации	8	0,25	9	4	5	-
13	Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня	8	0,25	9	4	5	-
14	Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психоэмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики	8	0,25	9	4	5	-
15	Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций	8	0,25	9	4	5	-
16	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу	2,4	0,75	27	10	17	-
17	Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда	2,4	0,75	27	10	17	-
18	Итоговый контроль (экзамен)		0,25	9	-	-	9
<b>Всего за курс обучения</b>			<b>15</b>	<b>540</b>	<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт Спорта и физического воспитания

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.0Д.11 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ФЕХТОВАНИЕ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 – «Физическая культура»

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора – 2017, 2018

Москва – 2017

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Составители:

**Рыжкова Лариса Геннадьевна**, доктор педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств РГУФКСМиТ;

**Мовшович Алек Давыдович**, доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств РГУФКСМиТ;

**Сидорова Валентина Васильевна**, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»**

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является изучение методических основ спортивной тренировки фехтовальщиков, совершенствование специальных умений и профессионально-педагогических навыков проведения тренировочных занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, с учетом контингента занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Освоение дисциплины направлено на развитие умений анализировать и давать оценку эффективности ведения тренировочного процесса, выявлять и внедрять в практику собственный опыт и данные о достижениях передовых отечественных и зарубежных специалистов.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» предусмотрена основной образовательной программой (ООП) в рамках изучения базовой (обязательной) части Профессионального цикла вариативной части учебного плана (Б1.В. ОД.11).

Настоящая программа взаимосвязана с конкретными направлениями будущей профессиональной деятельности выпускника, предусматривает возможности для студента в течение периода обучения творчески интегрировать, лично присваивать полученные знания и умения из других дисциплин учебных циклов:

- гуманитарного, социального и экономического;
- математического и естественно-научного.

Интеграция знаний учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» и дисциплин основной образовательной программы бакалавриата в профессиональной подготовке будущих специалистов включает различные уровни освоения посредством логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения и готовности, предъявляемые к поступающим абитуриентам, а именно: история развития фехтования в России; сильнейшие фехтовальщики России и мира; правила соревнований по видам фехтования; основы техники и тактики в избранном виде фехтования; уровень двигательной подготовленности.

Дальнейшее освоение дисциплины осуществляется поэтапно и базируется на «входных» знаниях, умениях и навыках, приобретенных по дисциплинам, освоение которых предусмотрено основной образовательной программой в предшествующие годы обучения.

*Дополнительно в данном разделе дается описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП (ОПОП) (дисциплинами (модулями), практиками, научными исследованиями) отдельно для каждой формы обучения.*

*Указываются дисциплины (модули), практики и научные исследования, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее/последующие в соответствии с этапами формирования компетенций.*

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  
«Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»,  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i>	1		
	– Двигательные качества и их проявления в соревновательной деятельности фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	1		
	– Проводить подготовительную часть тренировочного занятия с использованием упражнений из базовых видов спорта			
	<i>Знать:</i>	2		
	– Взаимосвязь поставленных задач и содержания тренировочного занятия			
	<i>Уметь:</i>	2		
	– Составлять план-конспект подготовительной части тренировочного занятия – Составлять план-конспект основной части тренировочного занятия			
	<i>Знать:</i>	3		
	– Методы проведения занятий, используемые в тренировке юных фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	3		
	– Составлять комплекс упражнений для обучения и совершенствования приемов и действий у фехтовальщиков – Организовывать и применять в тренировочных занятиях парные упражнения			
	<i>Владеть:</i>	3		
	– Навыками проведения тренировочного занятия с юными фехтовальщиками			
	<i>Знать:</i>	6		
	– Особенности в содержании индивидуальных уроков тренера с фехтовальщиками различного уровня подготовленности			
	<i>Уметь:</i>	6		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Составлять комплекс упражнений для решения определенных задач в индивидуальном уроке</li> <li>– Проводить индивидуальные уроки с фехтовальщиками различного уровня подготовленности</li> </ul>			
	<i>Владеть:</i>	6		
	– Навыками точной оценки уровня подготовленности занимающихся для корректного подбора упражнений в индивидуальном уроке			
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i>	1		
	– Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке фехтовальщиков разного возраста и квалификации			
	<i>Уметь:</i>	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Составлять комплексы упражнений, направленных на совершенствование быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости</li> <li>– Составлять комплексы упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у юных фехтовальщиков</li> <li>– Составлять комплексы упражнений, направленных на совершенствование специальной ловкости и гибкости у юных фехтовальщиков</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>	2		
	– Методики обучения приемам передвижения в видах фехтования			
	<i>Уметь:</i>	2		
	– Составлять комплексы упражнений, направленных на совершенствование приемов передвижения и маневрирования фехтовальщиков			
	<i>Владеть:</i>	2		
	– Навыками проведения групповых тренировочных занятий, направленных на совершенствование приемов передвижения и маневрирования у юных фехтовальщиков			
	<i>Знать:</i>	3		
	– Методы обучения и совершенствования техники приемов передвижения и владения оружием в фехтовании			
	<i>Уметь:</i>	3		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Составлять комплексы парных упражнений, позволяющих обучать технике выполнения приемов передвижений и владения оружием</li> <li>– Составлять комплексы парных упражнений, позволяющих совершенствовать технику выполнения приемов передвижений и владения оружием</li> </ul>			
	<i>Владеть:</i>	3		
	– Навыками проведения групповых занятий с использованием в парных упражнениях, направленных на обучение и совершенствование техники выполнения приемов передвижений и владения оружием			

	<i>Знать:</i>	5		
	– Специфику тактической тренировки в фехтовании – Особенности проявления тактических умений в соревновательных боях фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	5		
	– Составлять комплексы парных упражнений, направленных на обучение тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий с юными фехтовальщиками			
	<i>Владеть:</i>	5		
	– Навыками проведения парных упражнений и оперативной коррекции в обучении тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий с юными фехтовальщиками			
	<i>Уметь:</i>	6		
	– Взаимодействовать с оружием спортсмена во время проведения индивидуального урока – Правильно подбирать дистанцию для начала и завершения схватки в заданной ситуации в индивидуальном уроке			
	<i>Владеть:</i>	6		
	– Навыками проведения индивидуального урока с фехтовальщиками на этапе начальной специализации – Навыками проведения индивидуального урока с фехтовальщиками на этапе углубленной специализации			
	<i>Уметь:</i>	8		
	– Управлять состоянием и воздействовать на психо-эмоциональную сферу спортсменов для обеспечения эффективной соревновательной деятельности			
	<i>Владеть:</i>	8		
	– Навыками управления состоянием спортсменов в тренировках и на соревнованиях			
<b>ОПК-5</b>	<i>Знать:</i>	1		
	– Средства и методы развития двигательных качеств и особенности их проявления при совершенствовании приемов нападения и маневрирования у фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	1		
	– Составлять комплексы упражнений, направленных на специализирование двигательных качеств, позволяющих совершенствовать приемы нападения и маневрирования у юных фехтовальщиков			
	<i>Знать:</i>	2		
	– Критерии оценки уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков – Методики, позволяющие оценить уровень двигательной подготовленности фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	2		
	– Применять методики и упражнения для оценки двигательной подготовленности в тренировке с юными			

	фехтовальщиками			
	<i>Владеть:</i>	2		
	– Навыками точной оценки уровня двигательной подготовленности юных фехтовальщиков			
	<i>Знать:</i>	4		
	– Критерии оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	4		
	– Применять методики для оценки технико-тактической подготовленности в тренировке с юными фехтовальщиками			
	<i>Владеть:</i>	4		
	– Навыками оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков для своевременной коррекции содержания тренировочного процесса			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i>	2		
	– Особенности организации и проведения соревнований по фехтованию			
	– Технологии судейства соревновательных боев по фехтованию			
	<i>Уметь:</i>	2		
	– Составлять Положение о соревновании			
	– Распределить обязанности между судьями на соревнованиях в предварительном туре и туре прямого выбывания			
	<i>Владеть:</i>	2		
	– Навыками организации и проведения соревнований, осуществлять судейство соревновательных боев			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i>	6		
	– Методики научных исследований для реализации системы отбора и спортивной ориентации в тренировке фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	6		
	– Применять современные методики оценки уровня подготовленности с использованием психодиагностики и двигательных тестов			
	<i>Знать:</i>	8		
	– Особенности организации и проведения научных исследований для оценки подготовленности спортсменов для отбора и комплектования сборных команд в видах фехтования			
	<i>Уметь:</i>	8		
	– Применять современные методики для точной оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков			
	– Применять современные методики для точной оценки психической подготовленности фехтовальщиков			
	– Применять современные методики для точной оценки двигательной подготовленности фехтовальщиков			
	<i>Владеть:</i>	8		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Навыками точной оценки уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков</li> <li>– Навыками точной оценки уровня психической подготовленности фехтовальщиков</li> <li>– Навыками точной оценки уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i>	4		
	– Разновидности форм организации и проведения тренировочных занятий в подготовке фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбирать упражнения в соответствии с особенностями контингента занимающихся фехтовальщиков</li> <li>– Использовать разнообразные формы организации тренировочных занятий фехтовальщиков</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>	5		
	– Организационно-методические основы построения тренировки фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	5		
	– Применять средства и методы тренировки фехтовальщиков с учетом этапа и периода годичного цикла подготовки			
	<i>Владеть:</i>	5		
	– Навыками применения средств и методов тренировки фехтовальщиков в различные периоды годичного цикла подготовки			
	<i>Знать:</i>	7		
	– Особенности планирования тренировочной работы с фехтовальщиками высшей квалификации			
	<i>Уметь:</i>	7		
	– Планировать тренировки фехтовальщиков высшей квалификации с учетом календаря соревнований			
	<i>Владеть:</i>	7		
	– Навыками управления подготовкой фехтовальщиков высшей квалификации			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i>	3		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Специфические особенности фехтования на рапирах</li> <li>– Средства и методы обучения и совершенствования в фехтовании на рапирах</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>	3		
	– Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на рапирах			
	<i>Владеть:</i>	3		
	– Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики фехтования на рапирах			
	<i>Знать:</i>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Специфические особенности фехтования на шпагах</li> <li>– Средства и методы обучения и совершенствования в</li> </ul>			

	фехтовании на шпагах			
	<i>Уметь:</i>	4		
	– Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на шпагах			
	<i>Владеть:</i>	4		
	– Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики фехтования на шпагах			
	<i>Знать:</i>	5		
	– Специфические особенности фехтования на рапирах – Средства и методы обучения и совершенствования в фехтовании на саблях			
	<i>Уметь:</i>	5		
	– Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на саблях			
	<i>Владеть:</i>	5		
	– Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики фехтования на саблях			
	<i>Знать:</i>	7		
	– Методы универсализации технико-тактического оснащения квалифицированных фехтовальщиков – Методы индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	7		
	– Выявлять недостатки в технико-тактическом оснащении квалифицированных фехтовальщиков для последующей универсализации и индивидуализации их подготовки			
	<i>Владеть:</i>	7		
	– Методами технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков с направленностью на универсализацию и индивидуализацию их подготовки			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i>	7		
	– Особенности методов технико-тактического совершенствования для своевременной оценки и анализа результатов тренировочной деятельности – Механизмы оценки индивидуальной подготовленности фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	7		
	– Осуществлять самоконтроль технико-тактической подготовленности фехтовальщиками по результатам индивидуальной спортивной деятельности			
	<i>Уметь:</i>	8		
	– Осуществлять педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью фехтовальщиков – Анализировать и своевременно корректировать планы подготовки фехтовальщиков			
	<i>Владеть:</i>	8		

	– Навыками педагогического контроля технико-тактической подготовленности и оценки результатов спортивной деятельности фехтовальщиков для своевременной коррекции тренировочных планов			
--	---	--	--	--

*Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей.*

*Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).*

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет  
 – **15 зачетных единиц, 540 академических часов** (экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час).

#### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) *				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>1</b>					
1	Освоение педагогических умений, направленных на решение задач совершенствования двигательной тренировки фехтовальщиков			10	10		
2	Специализация двигательных качеств на основе использования приемов нападения и маневрирования. Средства и методы			10	16		
3	Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке фехтовальщиков разного возраста и квалификации. Индивидуальные программы совершенствования двигательных качеств			10	16		
<b>Итого за семестр</b>				<b>30</b>	<b>42</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>							
		<b>2</b>					
4	Тестирование уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков. Методики и упражнения			4	10		
5	Типовые приемы ведения боя и критерии их оценки			4	10		
6	Практическое освоение методики обучения приемам передвижения в видах фехтования. Педагогические навыки выявления и исправления			10	10		

	ошибок						
7	Педагогические навыки составления плана тренировочного занятия и его частей. Проведение разминки и упражнений в основной части занятия			6	10		
8	Организация и проведение соревнований по фехтованию. Обучение технологии судейства в качестве арбитра			6	10		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>57</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Диф. зачет</b>
	<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>3</b>					
9	Техническая тренировка. Методы обучения и совершенствования. Проведение разновидностей упражнений с партнером			6	8		
10	Фехтование на рапирах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на рапирах			8	8		
11	Освоение методики тренировки юных фехтовальщиков (учебная практика проведения основной части занятия)			8	9		
12	Разбор и анализ положений, определяющих психограмму фехтования, в условиях практического выполнения специализированных нагрузок			8	8		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>4</b>					
13	Фехтование на шпагах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на шпагах			8	8		
14	Критерии оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков. Практический разбор и освоение навыков оценки			12	12		
15	Формы организации тренировочного процесса фехтовальщиков.			10	10		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>30</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Диф. зачет</b>
	<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>5</b>					



16	Тактика фехтования. Тактическая тренировка и тактические умения. Методика обучения тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий в видах фехтования			8	8		
17	Интеллектуальная подготовка и ее содержание. Главные составляющие интеллектуальной подготовки фехтовальщиков			6	8		
18	Освоение организационно-методических основ построения тренировки фехтовальщиков			8	9		
19	Фехтование на саблях. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на саблях.			8	8		
<b>Итого за семестр</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>							
		<b>6</b>					
20	Тренерская техника проведения индивидуального урока. Освоение техники стойки тренера, подачи оружия и способов передвижений в видах фехтования			10	10		
21	Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с фехтовальщиками различного уровня подготовленности			14	10		
22	Методы научных исследований в теории и методике фехтования.			6	10		
<b>Итого за семестр</b>				<b>30</b>	<b>30</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>3</b>		<b>Диф. зачет</b>
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>7</b>					
23	Управление подготовкой фехтовальщиков. Планирование тренировочной работы с фехтовальщиками высшей квалификации			10	8		
24	Методы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков			10	8		
25	Методы универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки фехтовальщиков			10	8		
<b>Итого за семестр</b>				<b>30</b>	<b>24</b>		

	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>8</b>					
26	Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по фехтованию			10			
27	Организация и проведение мероприятий для оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных фехтовальщиков			14	6		
28	Педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью фехтовальщиков			6			
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего часов</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

\* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### ***1. Освоение педагогических умений, направленных на решение задач совершенствования двигательной тренировки фехтовальщиков***

##### *Практические занятия*

Составление комплексов упражнений и их практическое проведение с задачей совершенствования скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Использование поточного, серийного и других методов выполнения упражнений для совершенствования двигательных качеств. Освоение методов тестирования уровня физической подготовленности.

Педагогические умения и навыки группового и индивидуального совершенствования быстроты, скоростно-силовых способностей, ловкости, гибкости и выносливости.

#### ***2. Специализация двигательных качеств на основе использования приемов нападения и маневрирования. Средства и методы***

##### *Практические занятия*

Освоение методов специализации быстроты, скоростно-силовых качеств в работе с группой, самостоятельно и у мишени.

Средства для специализации выносливости. Методы совершенствования аэробных и анаэробных механизмов структуре специальной выносливости фехтовальщиков. Фехтовальная ловкость и методы ее совершенствования.

### ***3. Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке фехтовальщиков разного возраста и квалификации. Индивидуальные программы совершенствования двигательных качеств***

#### ***Практические занятия***

Освоение практических навыков проведения упражнений, направленных на совершенствование и специализацию быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости и гибкости у начинающих.

Проведение тестирования двигательных качеств у начинающих фехтовальщиков (этап начальной специализации).

Составление конспектов основной части урока, включающих проведение упражнений, специализирующих двигательные качества, пространственную точность движений и целевую точность уколов в мишень.

Освоение методик проведения индивидуальных и групповых занятий по двигательной подготовке (выполняемых самостоятельно, по команде или по сигналу, серийно, «поточно») с квалифицированными фехтовальщиками.

### ***4. Тестирование уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков.***

#### ***Методики и упражнения***

#### ***Практические занятия***

Ознакомление с упражнениями для тестирования скоростно-силовых качеств (Тройной прыжок с места, высота выпрыгивания, челночный бег 4x15м, прыжок в длину с места). Практическое освоение упражнений и педагогических навыков тестирования.

Тестирование быстроты (бег 15-20 м с низкого старта, ускорение с заданного рубежа и финиш через 15 м, теппинг-тест).

Методы исследования ловкости и практическое применение тестов (бег на короткие отрезки из различных исходных положений), челночный бег 4x5 м.; преодоление отрезков, требующих проявлений ловкости (равновесие, переползание, бег) на время.

Практическое освоение методов тестирования выносливости (челночный бег на 20 м в течение одной минуты, бег на средние дистанции).

### ***5. Типовые приемы ведения боя и критерии их оценки***

#### ***Практические занятия***

Разбор типовых приемов фехтования (основные положения, передвижения, приемы игры оружием, способы воздействий на оружие), разновидности атак, защит с ответом, контратак в условиях ведения учебного боя. Фехтовальный темп как критерий оценки атак по способу выполнения. Разновидности атак, различающиеся моментом выполнения и их практическая интерпретация. Разбор «права атаки» и «права ответа», обсуждение и практическое моделирование выделенных ситуаций боя и оценка их эффективности арбитром.

## ***6. Практическое освоение методики обучения приемам передвижения в видах фехтования. Педагогические навыки выявления и исправления ошибок***

### *Практические занятия*

Практическое проведение комплексов упражнений, в соответствии типовой последовательностью обучения отдельному приему: ознакомление, разучивание, совершенствование. Комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приемов и комбинаций приемов передвижения. Подводящие упражнения и упражнения, предупреждающие появление ошибочных движений.

Педагогические навыки выявления ошибок в технике выполнения приемов нападения и маневрирования.

Подбор упражнений, направленных на исправление ошибок в технике выполнения приемов нападения и маневрирования.

## ***7. Педагогические навыки составления конспекта тренировочного занятия и его частей. Проведение разминки и упражнений в основной части занятия***

### *Практические занятия*

Проведение разминки и упражнений в основной части урока.

Разработка конспектов и состава упражнений в соответствии с педагогическими задачами ознакомления с приемом, разучивания и совершенствования. Их практическая реализация в рамках спортивно-педагогического совершенствования студентов специализации.

Составление конспектов отдельных частей группового занятия по заданию преподавателя. Практическое проведение подготовительной и основной частей занятий по составленному конспекту.

## ***8. Организация и проведение соревнований по фехтованию. Обучение технологии судейства в качестве арбитра***

### *Практические занятия*

Составление положения о соревнованиях.

Подготовка документации для проведения соревнований. Проведение жеребьевки в личных и командных первенствах. Распределение судей с учетом региональной принадлежности спортсменов. Информация в процессе проведения соревнований. Подведение итогов соревнований.

Практика в организации и проведении соревнований. Практика судейства, выполнения обязанностей главного судьи, главного секретаря, судьи на дорожке.

Практическое освоение технологии судейства в роли арбитра на дорожке. Последовательность разбора фехтовальных фраз, терминология судейства, в том числе французская.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### **9. Техническая тренировка. Методы обучения и совершенствования.**

#### ***Проведение разновидностей упражнений с партнером***

##### *Практические занятия*

Подбор и проведение комплексов упражнений, способствующих совершенствованию:

- основных положений и техники передвижений;
- приемов и действий в ситуациях выполнения на обусловленный зрительный или тактильный сигнал;
- действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средствами единоборства;
- нападений при выборе открывающегося сектора;
- защит в ситуациях выбора противодействия нападению;
- защит и атак на подготовку при противодействии простым атакам и подготавливающим сближениям;
- защит и контратак при противодействии нападениям различной продолжительности;
- действий в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим;
- переключений от нападений к защитам;
- переключений от неудавшейся защиты к повторной защите;
- переключений от одного нападения к другому;
- переключений от защит к нападениям;
- переключений от нападения в определенный сектор к уколу (удару) в открывающийся сектор;
- действий в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью;
- действий при изменениях дистанции;
- действий при изменениях времени начала схватки;
- действий при изменениях параметров взаимодействия оружием;
- действий в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

### **10. Фехтование на рапирах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики**

#### ***фехтования на рапирах***

##### *Практические занятия*

Подбор, составление и проведение комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих освоению техники фехтования на рапирах.

Освоение методических приемов, применяемых при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений рапириста.

Освоение педагогических навыков проведения упражнений, направленных на совершенствование:

- атак уколом в туловище внутрь и снаружи, уколом прямо, переводом;
- атак с финтом, с действием на оружие, комбинированных;
- защит клинком, стоя на месте, с отступлением, со сближением;
- ответов прямо, переводом и с оппозицией;
- контратак в различные секторы поражаемой поверхности, уколом с оппозицией;
- атак с действием на оружие;
- защит и комбинаций защит оружием с ответом.

### ***11. Освоение методики подготовки юных фехтовальщиков (учебная практика проведения основной части занятия)***

#### *Практические занятия*

Освоение педагогических навыков проведения упражнений с партнером.

Составление планов-конспектов и проведение основной части урока с использованием разновидностей парных упражнений:

- упражнений с взаимопомощью;
- взаимуроков;
- защитно-ответного единоборства («рипостной игры»);
- упражнений в «контрах» (обусловленных, необусловленных, с выбором);
- тренировочных боев с установками на совершенствование различных сторон подготовки.

Освоение методических приемов, применяемых при проведении упражнений с партнером: точный показ, краткое объяснение условий выполнения приема и его тактических намерений для применения в условиях боя.

Освоение методических приемов, способствующих эмоциональному проведению упражнений; игровой и соревновательный методы проведения упражнений в групповом уроке с юными фехтовальщиками.

### ***12. Разбор и анализ положений, определяющих психограмму фехтования, в условиях практического выполнения специализированных нагрузок***

#### *Практические занятия*

Овладение педагогическими навыками создания психологических предпосылок для ускорения процесса совершенствования технико-тактического мастерства фехтовальщика, формирующихся на основе:

- освоения взаимосвязей между определенными действиями (особенно с альтернативными тактическими задачами) и их учет при выборе тактических намерений;
- формирования тактической инициативы;
- создания надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений;

- осознания реальной оснащенности средствами ведения боя и резервов расширения их состава;
- варьирования содержания и направленности индивидуальных уроков;
- приспособления к условиям деятельности в боях и соревнованиях;
- специализации разновидностей двигательной реакции, свойств внимания, памяти, мышления и личностных качеств.

Составление комплексов и проведение упражнений с партнером, способствующих повышению уровня проявлений:

- свойств внимания;
- пространственно-временной точности движений по моменту их начала, исходной дистанции, амплитуде и ритму выполнения.

### ***13. Фехтование на шпагах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на шпагах***

#### ***Практические занятия***

Подбор, составление и проведение комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих освоению техники фехтования на шпагах.

Освоение методических приемов, применяемых при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений шпажиста.

Освоение педагогических навыков проведения упражнений, направленных на совершенствование:

- атак уколом внутрь и кнаружи в руку и туловище с соблюдением линии оппозиции;
- защит клинком и гардой, стоя на месте и в сочетании с передвижениями;
- ответов прямо, переводом и с оппозицией;
- контратак и сдвоенных уколов в различные секторы поражаемой поверхности, уколов с оппозицией;
- атак с действием на оружие;
- защит и комбинаций различных движений оружием;
- ответов с оппозицией.

### ***14. Критерии оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков. Практический разбор и освоение навыков оценки***

#### ***Практические занятия***

Разбор технических и тактических критериев оценки подготовленности в видах фехтования на основе реального наблюдения за соревновательными поединками.

Моделирование ситуаций с различными характеристиками, отражающими уровень квалификации в видах фехтования.

Реализация в тренировочных боях действий, имеющих значимость при оценке уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщика.

Освоение навыков проведения педагогических наблюдений, графической и видеозаписи соревновательных поединков с анализом соответствия полученных показателей уровню технико-тактической подготовленности.

### ***15. Формы организации тренировочного процесса фехтовальщиков***

#### *Практические занятия*

Формы организации занятий в практике подготовки фехтовальщиков различного возраста:

- групповой урок;
- индивидуальный урок;
- боевая практика;
- занятия по физической и теоретической подготовке;
- контрольные и официальные соревнования.

Освоение методики проведения частей урока.

Составление планов-конспектов и проведение подготовительной части урока (с упражнениями без партнера, с партнером, на подсобных снарядах).

Составление планов-конспектов и проведение основной части урока (по обучению технике и тактике фехтования).

Составление планов-конспектов и проведение заключительной части урока (с подбором упражнений, способствующих снижению психо-эмоционального напряжения у занимающихся).

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### ***16. Тактика фехтования. Тактическая тренировка и тактические умения.***

#### ***Методика обучения тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий в видах фехтования***

#### *Практические занятия*

Подбор комплексов упражнений, способствующих развитию тактических навыков и умений фехтовальщика, и проведению их на занятиях: упражнения на точность и на скорость, выбор дистанции для проведения конкретного действия, выбор времени для наиболее успешного нанесения укола (удара), выбор дистанции для применения подготавливаемых действий перед простой атакой или перед защитой.

Освоение педагогических навыков проведения в групповом уроке упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления по оценке пространственных и временных параметров действий, своих и противника, вариативному выполнению боевых действий фехтовальщиками и др.

Составление комплексов упражнений, направленных на противодействие противникам, использующим различные модели ведения боя, и их применение на тренировочных занятиях.



### ***17. Интеллектуальная подготовка и ее содержание. Главные составляющие интеллектуальной подготовки фехтовальщиков***

#### ***Практические занятия***

Освоение навыков наблюдения за действиями противников в бою, развитие способности осмысливать увиденное для решения тактических задач в поединке, распознавание намерений противника.

Составление плана боя и умение выполнять действия в бою согласно плану. Практическое освоение методик, подводящих спортсмена к выполнению приемов по заданию.

Совершенствование способностей отслеживать взаимосвязи между определенными действиями и их учет при выборе упражнений для решения поставленных тактических задач.

Составление комплекса упражнений, направленных на развитие интеллектуальных способностей фехтовальщика (взаимосвязь всех сторон подготовки спортсмена, методика построения занятий для групп различной квалификации).

### ***18. Освоение организационно-методических основ построения тренировки фехтовальщиков***

#### ***Практические занятия***

Освоение педагогических навыков проведения различных форм занятий: группового урока, индивидуального урока, контрольные соревнования и др.

Совершенствование педагогических навыков определять типовую направленность урока (совершенствование состава и повышение результативности действий, подготовка к поединкам с конкретным противником, повторение базовых действий и т.п.) и умений применения различных форм выполнения упражнений.

Умение использовать различные специфические методы тренировки – без противника, с условным противником, с партнером, с противником.

### ***19. Фехтование на саблях. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на саблях***

#### ***Практические занятия***

Освоение базовых действий в фехтовании на саблях: нападение на противника стоя на месте, со сближением, координирование действий с различных дистанций. Техника удара сверху, справа, слева.

Практическое освоение педагогических навыков и использование методик, направленных на техническое выполнение атак с финтами. Практическое освоение атак, различающихся моментом и дистанцией для начала удара (укола).

Освоение защит с ответами простых и с финтом. Укол из положения «оружие в линии», тактическое обоснование контратак.

Практическое освоение навыков выявления ошибок в технике удара, выполнении атак и защит, умений исправлять замеченные ошибки.

## ***20. Тренерская техника проведения индивидуального урока. Освоение техники стойки тренера, подачи оружия и способов передвижений в видах фехтования***

### *Практические занятия*

Выявление специфики тренерской техники при проведении индивидуального урока на различных видах оружия: положение туловища, движения оружием, передвижения, движения с различной амплитудой и темпом и др.

Освоение педагогических навыков применения методик, направленных на развитие тактических умений у спортсменов различной квалификации (повторение действий в заданной ситуации, нормирование количества выполняемых приемов, сочетание альтернативных действий, произвольное чередование взаимозаменяемых действий и др.).

Совершенствование педагогических навыков, направленных на выявление конкретной составляющей выполняемого приема (действия): моментная или ситуационная характеристика, техническая направленность, усвоение целесообразности применения действия и др.

Составление комплексов упражнений, направленных на технико-тактическое совершенствование, используемых в индивидуальном уроке.

Освоение навыков составления конспекта индивидуального урока: подготовительная, основная и заключительная части.

## ***21. Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с фехтовальщиками различного уровня подготовленности***

### *Практические занятия*

Применения типового состава действий и моделирование ситуационных компонентов их подготовки для реализации избранной методики технико-тактического совершенствования в уроке фехтования.

Моделирование тренером условий применения действий для совершенствования специальных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций: различать, переключаться, предвосхищать, сохранять устойчивость к рефлексорным помехам, не реагировать на стартовые движения в атаках противника.

Способы моделирования условий для создания у обучаемых устойчивости к рефлексорным помехам от действий оружием и передвижений тренера (партнера).

Индивидуализация выбора действий и ситуаций для их совершенствования у обучаемых, с учетом присущих им психических и двигательных свойств, а также уровня их специальной подготовленности.

Сохранение уровня техники владения оружием и выполнения передвижений у обучаемых на основе: объединения действий в комбинации; выполнения многоступенчатых схваток; повышения психической напряженности

упражнений; усложнения идеомоторных представлений при выборе действий; реализации установок на вероятностный выбор действий в процессе схваток.

Выбор способов оперативного регулирования требований к специальной подготовленности фехтовальщиков за счет изменений в структурах и параметрах схваток.

## **22. Методы научных исследований в теории и методике фехтования** *Практические занятия*

Практическое освоение типовых методик исследования: нотационная запись боев, анкетирование.

Составление плана исследований, сбора научной информации, обработки полученных материалов (составление таблиц, схем, графиков), первичный анализ полученных данных, математическая обработка информации.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **23. Управление подготовкой фехтовальщиков. Планирование учебно-тренировочной работы со спортсменами высшей квалификации** *Практические занятия*

Составление перспективного четырехлетнего плана подготовки спортсменов высшей квалификации по фехтованию. Составление индивидуального плана тренировки спортсмена на годичный цикл. Анализ календаря соревнований и его учет при планировании подготовки спортсменов сборных команд.

Задачи и содержание тренировок по периодам и этапам подготовки. Объемы, интенсивность и психическая напряженность специализированных нагрузок.

Средства и методы физической, технико-тактической, функциональной, психологической подготовки, их взаимосвязи в отдельные периоды и этапы годичного цикла.

Построение недельных микроциклов тренировки на различных этапах подготовки.

### **24. Методы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков** *Практические занятия*

Практика в проведении парных упражнений и индивидуальных уроков с использованием методов технико-тактического совершенствования:

- метод повторения обусловленных действий в заданных ситуациях;
- метод нормирования количества (продолжительности) серий выполняемых действий;
- метод сочетания альтернативных действий при специализировании реагирования;

- метод произвольного чередования взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях;
- метод усложнения идеомоторных представлений при выборе и применении действий;
- метод самостоятельного выбора и вербальной установки спортсмена на применение действий;
- метод моделирования тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке;
- метод моделирования вероятностной последовательности применения действий в бою;
- метод регулирования уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.

Составление конспектов, разбор и анализ комплексов упражнений с использованием методов технико-тактического совершенствования действий нападения и обороны со спортсменами различной квалификации.

## ***25. Методы универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки фехтовальщиков***

### *Практические занятия*

Практика в проведении разминки методом индивидуального урока.

Особенности индивидуальных уроков перед соревновательными боями с направленностью на расширение технико-тактического арсенала у фехтовальщиков. Универсализация в тренировке фехтовальщиков для обеспечения готовности к ведению боя, как в наступлении, так и в обороне.

Учет индивидуальных особенностей фехтовальщиков в их технико-тактическом совершенствовании. Тренировка спортсменов при подготовке к бою со знакомым соперником, с учетом его персональных данных, проявлений двигательных и психических качеств, излюбленной тактики ведения боя.

Практика проведения анализа соревновательных поединков и составления «портретов» известных квалифицированных фехтовальщиков на основе их индивидуальных характеристик.

## ***26. Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по фехтованию***

### *Практические занятия*

Демонстрация управления занимающимися тренерами с различными стилями поведения: авторитарным, демократическим, либеральным. Обсуждение положительных и отрицательных сторон стилей поведения тренеров.

Обсуждение требований к поведению тренера с учетом возрастных особенностей занимающихся: 8-10 лет; 11-13 лет; 14-16 лет; 17-20 лет; 20 лет и старше. Практика в проведении занятий с детьми различных возрастных групп. Особенности управления при проведении занятий в группах со смешанным возрастным контингентом.

**27. Организация и проведение мероприятий для оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных фехтовальщиков**

*Практические занятия*

Составление плана работы комплексной группы исследователей, распределение между ними функциональных обязанностей для подготовки к оценке технико-тактического оснащения фехтовальщиков высокой квалификации. Применение видеозаписи соревновательных боев, нотационно-графическая расшифровка разновидностей применяемых действий. Оперативная обработка полученных результатов. Коррекции в выборе моделей ведения боя с персональными соперниками.

Применение психодиагностических методов для оценки состояния психоэмоциональной сферы у фехтовальщиков. Оперативный анализ уровня психической напряженности выполняемых спортсменами специализированных заданий, коррекции в их объемах и интенсивности.

Распределение обязанностей в группе исследователей и практическое применение методик для оценки двигательной подготовленности и специальной работоспособности фехтовальщиков.

**28. Педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью фехтовальщиков**

*Практические занятия*

Просмотр и анализ видеозаписей сильнейших фехтовальщиков России и зарубежных мастеров, расшифровка и сопоставление показателей применения действий в поединках.

Составление досье на определенных членов команд по видам фехтования.

Составление практических рекомендаций для фехтовальщиков с учетом объемов применения и результативности действий в соревновательных поединках.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»**

### ***Балльная система контроля обучения***

Балльная система контроля успеваемости студентов является одним из компонентов системы зачетных единиц. Балльная система позволяет стимулировать систематическую учебную деятельность студентов на протяжении всего учебного года и обеспечивает контроль за этой деятельностью, а также стимулирует творческую активность студентов, их самостоятельную работу.

Балльная система предусматривает наличие рубежного (экзамен, зачет) и текущего (участие в семинарах, выполнение домашних заданий, контрольных работ, компьютерное тестирование, подготовка и защита рефератов и т. п.) контроля успеваемости. Составной частью текущего контроля является контроль за посещаемостью учебных занятий. Данная система не касается итогового контроля – итоговой государственной аттестации.

Итоговая оценка за весь период изучения дисциплины или этап изучения, завершающийся зачетом или экзаменом, выражается суммой полученных баллов (по 100-бальной шкале). Студент набирает баллы на каждом виде текущего контроля, включая посещение учебных занятий, и рубежного контроля.

Виды текущего контроля, их количество, число баллов, начисляемых на каждом виде, определяется кафедрой, преподающей данную дисциплину. На каждые 20-24 часа аудиторных занятий должно быть не менее двух видов текущего контроля, в том числе контроль посещения занятий. Баллы, полученные только на рубежном контроле, не должны обеспечить получение положительной итоговой оценки.

Удельный вес в общей оценке успеваемости различных видов рубежного контроля должен различаться. Так за отличную сдачу экзамена начисляется 30 баллов, сдача на четверку соответствует 20 баллам, на тройку – 10, за сдачу зачета – до 20 баллов.

При разработке и реализации балльной системы оценки успеваемости установлены виды текущего контроля и их «стоимость» в баллах, с указанием перечня видов текущего контроля, сроках и форме их проведения, количестве начисляемых баллов, которые представлены в Информационных справках.

Баллы за посещение занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение занятий суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

По каждому виду учебной работы максимальное количество баллов выставляется при условии выполнения его на «отлично».

При неудовлетворительной оценке за выполнение какого-либо вида текущего контроля баллы не начисляются. Набранная сумма баллов используется для определения итоговой оценки.

### *Примерная шкала оценки различных видов текущего контроля*

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное число баллов	Сроки проведения
1	Посещение учебных занятий	15	Весь период
2	Выступление на семинаре	15	
3	Написание реферата	20	
4	Подготовка конспекта тренировочного занятия (индивидуальных уроков)	15	
5	Участие в обсуждении вопросов по изучаемой теме	15	
6	Сдача зачета / экзамена	20 / 30	

В экзаменационные ведомости заносятся оценки, как по пятибалльной системе, так и по шкале ECTS.

Для получения зачета необходимо набрать количество баллов, соответствующее оценке «удовлетворительно» (D), т.е.  $\geq 61$ . Для стимулирования работы студентов по дисциплине за период, завершающийся зачетом, необходимо в зачетных ведомостях дублировать оценку «зачтено» оценкой по шкале ECTS. Ниже приводится шкала таких оценок.

Бальная система контроля успеваемости студентов предусматривает не только дифференцированную оценку различных видов учебной работы, но и соблюдение сроков их выполнения.

Студент, без уважительной причины не выполнивший контрольные задания и не набравший минимальное количество баллов, необходимых для получения зачета или экзаменационной оценки по окончании изучения дисциплины, может быть допущен к повторному ее изучению на коммерческой основе. При его отказе от этого или при повторном получении неудовлетворительной оценки он подлежит отчислению из университета.

#### **5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)**

##### *Цель и задачи текущего контроля*

Виды контроля:

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

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

3. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ.

4. Итоговый – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

5. Остаточный (контроль остаточных знаний) – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.) материала; на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

Главная **цель** текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей.

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда **актуальных задач** обучения:

- интенсивное выявление индивидуальных особенностей;
- оперативное определение материала, требующего доработки;
- стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль);
- повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

**Функции** текущего контроля:

- содействует более оперативному выявлению «отстающих» обучаемых для надлежащего реагирования;
- оптимизирует индивидуальные занятия;
- рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

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

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

Условия активизации текущего контроля:

- содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля;
- стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля;
- рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

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



### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 1-м курсе***

1. Проведение тренировочных занятий по программе ДЮСШ для групп начальной подготовки юных фехтовальщиков:
  - 1.1. Занятия по ОФП.
  - 1.2. Упражнения для освоения техники приемов.
  - 1.3. Упражнения для освоения тактических умений.
  - 1.4. Упражнения, проводимые в форме индивидуального урока.
2. Написание положения о соревнованиях по фехтованию в соответствии с предложенной преподавателем структурой.
3. Составление сметы на проведение соревнований по фехтованию.
4. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 1-м курсе***

1. Основы техники фехтования. Краткая характеристика соревновательной деятельности.
2. Характеристика двигательных качеств фехтовальщика.
3. Особенности проведения упражнений без партнера.
4. Типовые ошибки и их предупреждение при обучении боевой стойки и приемов нападения и маневрирования у начинающих фехтовальщиков.
5. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров по фехтованию (юноши и девушки).
6. Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке фехтовальщиков разного возраста и квалификации.
7. Типовые приемы ведения боя и критерии их оценки.
8. Методика предупреждения, выявления и исправления ошибок при обучении и совершенствовании действий фехтовальщиков.
9. Состав типовых приемов в фехтовании. Фехтовальный темп, как основа системы оценки фехтовальных приемов. Приемы и действия.
10. Тактическая характеристика действий в фехтовании. Разновидности атак, защит с ответом и контратак.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 2-м курсе***

1. Групповой урок в фехтовании. Составные части и педагогические задачи.
  - 1.1. Проведение подготовительной части урока.
  - 1.2. Проведение основной части урока.
  - 1.3. Проведение упражнений с взаимопомощью в фехтовании на рапирах.
  - 1.4. Проведение упражнений с взаимопомощью в фехтовании на шпагах.
  - 1.5. Проведение упражнений в «контрах» в фехтовании на рапирах.

- 1.6. Проведение упражнений в «контрах» в фехтовании на рапирах
2. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 2-м курсе***

1. Группы начальной подготовки в системе ДЮСШ. Наполняемость групп, отбор и планирование подготовки в годичном цикле.
2. Техничко-тактическая характеристика фехтования на рапирах и шпагах.
3. Подготавливающие действия в поединках фехтовальщиков.
4. Специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций.
5. Особенности техники фехтования на шпагах. Типовые ошибки при выполнении нападений в верхний сектор.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными фехтовальщиками.
7. Содержание и направленность тренировки в тренировочных группах ДЮСШ.
8. Современные методы оценки и анализа эффективности действий в поединках фехтовальщиков.
9. Психические качества фехтовальщика и их проявление в соревновательной деятельности.
10. Характеристика основных методов исследования, используемых в теории и методике фехтования.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 3-м курсе***

1. Проведение упражнений с взаимопомощью в фехтовании на саблях.
2. Проведение упражнений в «контрах» в фехтовании на саблях.
3. Освоение тренерской техники подачи оружия и передвижений в индивидуальном уроке с фехтовальщиками на рапирах.
4. Освоение тренерской техники подачи оружия и передвижений в индивидуальном уроке с фехтовальщиками на шпагах.
5. Освоение тренерской техники подачи оружия и передвижений в индивидуальном уроке с фехтовальщиками на саблях.
6. Совершенствование действий в моделируемых тренером ситуациях боя.
7. Изучение методов научных исследований в теории и методике фехтования.
8. Изучение основ планирования, управления тренировочной работы с фехтовальщиками высшей квалификации.
9. Изучение методов универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки фехтовальщиков.

## 10. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.

### *Примерная тематика рефератов для обучающихся на 3-м курсе*

1. Техничко-тактическая характеристика фехтования на саблях.
2. Тренировочные бои в тренировке фехтовальщиков на саблях.
3. Методы тренировки в видах фехтования с учетом контингента занимающихся.
4. Формы организации занятий и проведения упражнений в тренировке фехтовальщиков.
5. Тактические умения на возрастных этапах подготовки фехтовальщиков.
6. Последовательность освоения отдельного приема в тренировке фехтовальщиков.
7. Выносливость и особенности ее проявления в многоступенчатых соревнованиях по фехтованию.
8. Содержание интеллектуальной подготовки фехтовальщика.
9. Тактические характеристики подготовки и применения действий в поединках фехтовальщиков.
10. Тренировочные нагрузки, используемые для планирования подготовки фехтовальщиков в годичном цикле, их динамика по этапам годичного цикла тренировки.

### *Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 4-м курсе*

1. Разработка годичного плана подготовки на возрастном этапе начальной специализации.
2. Разработка годичного плана подготовки на возрастном этапе углубленной специализации.
3. Разработка годичного плана подготовки на возрастном этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Анализ структуры и содержания индивидуальных уроков с квалифицированными фехтовальщиками в различные периоды подготовки.
5. Совершенствование действий в безальтернативных ситуациях.
6. Совершенствование действий в ситуациях альтернативного выбора.
7. Совершенствование действий с установкой на их чередование в обусловленной ситуации.
8. Совершенствование действий в ситуации предвосхищения траектории движения оружия обороняющегося противника.
9. Совершенствование действий в моделируемых тренером ситуациях боя.
10. Проведение оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных фехтовальщиков.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 4-м курсе***

1. Управление подготовкой фехтовальщиков. Виды и особенности планирования с учетом полисоревновательности в системе тренировки фехтовальщиков.
2. Характеристика составляющих профессионально-педагогической деятельности тренера по фехтованию.
3. Средства и методы релаксации после значительных соревновательных нагрузок.
4. Опорные признаки индивидуализации технико-тактического оснащения фехтовальщиков.
5. Построение моделей соревновательной деятельности с учетом персональных особенностей противника в предстоящем бою.
6. Тактические основы ведения боя.
7. Травматизм во время тренировки и соревнований по фехтованию. Меры предупреждения травматизма.
8. Средства педагогического контроля соревновательной деятельности фехтовальщиков.
9. Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по фехтованию.
10. Стартовые состояния фехтовальщиков. Средства и методы регуляции предстартовых состояний.

### **5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»**

#### ***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине для обучающихся на 1-м курсе***

1. Состав технических приемов фехтования, их систематика.
2. Динамические и кинематические характеристики выполнения приема.
3. Пространственные, временные, силовые, ритмические характеристики выполнения приема.
4. Секторы поражаемой поверхности, понятие о фехтовальной линии, позиции и соединения.
5. Тактические термины: боевое действие, атака, защита, ответ, контратака.
6. Разновидности атак с учетом ситуационных и моментных характеристик их применения: основные, на подготовку, ответные, повторные.
7. Разновидности атак с учетом целевых и количественных характеристик взаимодействия с клинком противника: прямо, переводом, с финтами, с действием на оружие, комбинированные.

8. Разновидности подготавливающих действий: маневрирование, манипулирования клинком, имитации уколов (ударов) и отражений клинка, угрозы нанесения уколов (ударов), положение клинка «в линии».

9. Понятие о фехтовальном темпе и его значение в теории фехтования. Право атаки и ответа.

10. Понятия о приеме и действии в фехтовании.

11. Взаимосвязь техники и тактики в фехтовании.

12. Физическая подготовка, как важный раздел тренировочной деятельности.

13. Двигательные качества фехтовальщика.

14. Методы совершенствования быстроты.

15. Методы совершенствования скоростно-силовых способностей.

16. Методы совершенствования ловкости.

17. Методы совершенствования выносливости.

18. Методы совершенствования гибкости.

19. Различия в проявлениях общей и специальной быстроты в фехтовании.

20. Различия в проявлениях общей и специальной ловкости в фехтовании.

21. Различия в проявлениях общей и специальной гибкости в фехтовании.

22. Различия в проявлениях общей и специальной выносливости в фехтовании.

23. Методика составления комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных качеств у юных фехтовальщиков.

24. Методика составления комплексов упражнений, направленных на совершенствование специальных двигательных качеств фехтовальщиков.

25. Особенности применения методов совершенствования быстроты на различных этапах подготовки.

26. Особенности применения методов совершенствования скоростно-силовых способностей на различных этапах подготовки.

27. Особенности применения методов совершенствования ловкости на различных этапах подготовки.

28. Особенности применения методов совершенствования гибкости на различных этапах подготовки.

29. Особенности применения методов совершенствования выносливости на различных этапах подготовки.

30. Педагогические требования к объяснению и показу приема.

***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине  
для обучающихся на 2-м курсе***

1. Цели тренировки в фехтовании.

2. Частные задачи тренировки.

3. Компоненты содержания тренировки фехтовальщиков.

4. Особенности техники фехтования на рапирах.
5. Соотношения средств единоборства в фехтовании на рапирах.
6. Типовые ошибки в использовании приемов нападения и маневрирования.
7. Типовые ошибки при выполнении укола прямо, переводом.
8. Особенности техники фехтования на шпагах.
9. Анализ техники основных положений и передвижений шпажиста.
10. Методические приемы, применяемые при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений шпажиста.
11. Двигательная структура отдельного приема в фехтовании на шпагах.
12. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению и совершенствованию техники фехтования на шпагах.
13. Ошибки в технике выполнения приемов и действий в фехтовании на шпагах.
14. Методы исправления ошибок у фехтовальщиков на шпагах.
15. Контроль за процессом овладения техникой приемов фехтования на шпагах.
16. Особенности техники атак углом в различные секторы поражаемой поверхности.
17. Особенности техники защит: прямых, полукруговых, круговых.
18. Особенности защит клинком и гардой.
19. Особенности ответов прямо и переводом, с оппозицией.
20. Особенности ответов одной рукой, с полувыводом, выпадом и «стрелой».
21. Особенности техники уколов в контратаках.
22. Особенности техники уколов в повторных и ответных атаках.
23. Особенности техники сдвоенных уколов в различные секторы поражаемой поверхности.
24. Особенности техники атак с действием на оружие.
25. Особенности техники атак с оппозицией.
28. Особенности техники сложных защит сочетанием различных движений оружием.
29. Особенности техники ответов после защит уколом без оппозиции и с оппозицией.
30. Методика педагогических наблюдений с использованием записи соревновательных боев.

***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине  
для обучающихся на 3-м курсе***

1. Общая характеристика упражнений: подводящих, специально-подготовительных и соревновательных в тренировке.
2. Охарактеризовать методы тренировки, применяемые в фехтовании.
3. Рассказать о специфических методах тренировки в фехтовании.

4. Методы, используемые в фехтовании для совершенствования специализированных умений.
5. Методы для овладения основными положениями и передвижениями и их совершенствования, используемые в фехтовании на саблях.
6. Методы, используемые в фехтовании на саблях для совершенствования различных компонентов техники.
7. Методика технической подготовки в фехтовании и ее особенности в зависимости от периодов и этапов годичного цикла.
8. Методика составления комплекса упражнений, моделирующих ситуации боя с различными проявлениями двигательных реакций у фехтовальщиков на саблях.
9. Общая характеристика средств тактической подготовки фехтовальщиков.
10. Особенности проведения упражнений с партнером.
11. Особенности проведения индивидуального урока, направленного на совершенствование техники.
12. Особенности проведения индивидуального урока, направленного на совершенствование тактики.
13. Создание условий в индивидуальном уроке для проведения приемов, направленных на совершенствование специализированных умений.
14. Методика, используемая для формирования навыка наблюдения фехтовальщика за спортивными боями.
15. Систематизация и содержание упражнений для развития тактических умений и способностей.
16. Критерии оценки тактической подготовленности фехтовальщиков.
17. Отличительные особенности проведения парных упражнений и индивидуального урока в фехтовании.
18. Специализирование двигательных качеств у фехтовальщика.
19. Упражнения для воспитания навыков в определении расстояний, целевой точности.
20. Характеристика комплексных качеств у фехтовальщика, их развитие.
21. Комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию уровня мотивации на спортивные достижения.
22. Комплекс упражнений, направленный на специализирование двигательных реакций, внимания, мышления, идеомоторных представлений.
23. Компоненты психологической подготовки.
24. Упражнения для развития устойчивости к помехам.
25. Средства ликвидации барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию.
26. Определение уровня психологической подготовленности.
27. Характеристика форм и методов интеллектуальной подготовки.
28. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с другими сторонами подготовки.
29. Методика построения занятий в группах различной квалификации.

30. Методы исследования, используемые для оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 4-м курсе***

1. Взаимодействие методов тренировки при подготовке к соревнованиям.
2. Оптимизация подбора средств и методов управления и технико-тактической подготовки.
3. Перспективное и годичное планирование.
4. Задачи и направления тренировочной работы по периодам в годичном цикле тренировки.
5. Организационные формы и содержание занятий на различных этапах подготовки.
6. Периоды тренировки. Характеристика циклов и этапов тренировки.
7. Тренировочная нагрузка фехтовальщиков, ее объемы, интенсивность и психическая напряженность нагрузки.
8. Утомление и восстановление в фехтовании.
9. Цикличность и периодизация тренировочного процесса фехтовальщиков.
10. Понятия микроциклов, мезоциклов, макроциклов и мегациклов.
11. Показатели, используемые при планировании годичного цикла.
12. Кривая психической напряженности.
13. Сочетание методов и средств специальной подготовки фехтовальщика в микроциклах тренировочного процесса.
14. Контроль за выполнением планов тренировки.
15. Индивидуальный план тренировки фехтовальщика и ведение дневника тренировки.
16. Характер тренировочных нагрузок и распределение их по этапам подготовки.
17. Виды планирования и их особенности. Принцип неразрывности видов планирования.
18. Характеристика перспективного планирования.
19. Характеристика текущего планирования.
20. Характеристика оперативного планирования.
21. Требования к планированию.
22. Методика планирования объема, интенсивности и характера тренировочных нагрузок.
23. Характер тренировочных нагрузок и распределение их по этапам и циклам.
24. Планирование спортивного результата, необходимого для достижения победы в главных соревнованиях сезона.
25. Учет возраста, спортивного стажа, состояния здоровья для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.



26. Учет морфофункциональных показателей, уровня физической и психической подготовленности для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

27. Учет технической подготовленности и оснащенности средствами единоборства для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

28. Учет тактической подготовленности для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

29. Учет медико-биологических признаков функционального состояния для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

30. Учет способностей восстанавливаться после физической и психической нагрузки для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»**

### **а) Основная литература:**

1. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.А.Аркадьева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 482 с.
2. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. К.Т.Булочко – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 427 с.
3. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
4. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.
5. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общий редактор Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. -
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Мовшович А.Д. Тренировка юных фехтовальщиков : монография. – М.: Физическая культура, 2013. – 114 с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
11. Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации / Под общей редакцией А.И. Павлова. – М., 2007. – 128 с.
12. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» / Под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М., 2016. – 252 с.

13. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.

14. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.

15. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.

16. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.

17. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254 с.

18. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.

19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

20. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.

21. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.

22. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

23. Фехтование: Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.

24. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

25. Фехтование: Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки. – М.: Человек, 2015. – 56 с.

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

<http://rusfencing.ru> – Федерация фехтования России

<http://fencingfuture.org/> – Международный благотворительный фонд «За будущее фехтования»

<http://www.fie.ch/> – Международная федерация фехтования

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

**– программное обеспечение дисциплины:**

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

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

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

**Тренажер Тышлера**

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное

количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках вводу, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение боя.

### **Фехтовальный тренажер ФТ-1**

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер поддерживает виды фехтования: на рапирах и шпагах.

Вид оружия определяется автоматически во время остановленной тренировки.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным. Стационарные датчики разбиты на три группы: фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работает только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
- при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.

Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:

- простой (всегда выбирается один датчик);
- змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик в порядке возрастания номеров);
- случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток режимы простой, змейка и случайный). В простом режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Оборудование для проведения занятий

**Учебная аудитория (246)** для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. Аудитория оснащена мультимедийным специализированным оборудованием, которое включает проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант».

Материально-техническое обеспечение для проведения занятий по дисциплине также включает:

- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- Плеер DVD BBK – 2007 г.
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- Монитор сердечного ритма Polar S-610.

**Специализированный фехтовальный зал (231)** для проведения учебно-методических занятий, учебной и боевой практики со студентами. Зал оснащен мишенями, зеркалами и манекенами. В зале расчерчены фехтовальные дорожки для проведения тренировочных и соревновательных боев.

Для проведения занятий используется спортивный инвентарь:

- Учебные и электрофицированные рапиры, сабли и шпаги.
- Фехтовальная экипировка: костюмы, маски, перчатки, шнуры, электрофицированные куртки.
- Аппараты-электрофиксаторы уколов.
- Подводящие электрокабели.
- Катушки-сматыватели.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы** направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»**, профилю «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение года обучения	15
2	Участие в обсуждении на практическом занятии педагогических умений, направленных на решение задач совершенствования двигательной тренировки фехтовальщиков	3 неделя	5
3	Письменная работа на тему «Средства и методы совершенствования двигательных качеств и специализированность их проявлений в фехтовании»	7 неделя	5
4	Письменная работа на тему «Составление комплекса упражнений с направленностью на совершенствование двигательных качеств» (по заданию преподавателя)	10 неделя	5
5	Письменная работа на тему «Составление комплекса упражнений для тестирования двигательных качеств у юных фехтовальщиков» (по заданию преподавателя)	22 неделя	5
6	Письменная работа на тему «Типовые приемы ведения боя и критерии их оценки»	24 неделя	5
7	Участие в обсуждении и практическая реализация знаний о методике обучения приемам передвижения в видах фехтования	26-28 недели	5
8	Участие в обсуждении и практическая реализация знаний об особенностях проведения подготовительной и основной частей тренировочного занятия	30-34 недели	5

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



9	Письменная работа на тему «Составление комплекса упражнений для проведения подготовительной части урока» (по заданию преподавателя).	36 неделя	5
10	Письменная работа на тему «Составление комплекса упражнений для проведения основной части урока» (по заданию преподавателя).	38 неделя	5
11	Выполнение практических заданий по организации и проведению соревнований по фехтованию	40 неделя	10
12	Выполнение функций арбитра на соревнованиях по фехтованию	41-42 недели	10
	<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

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

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

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся дифференцированным зачётом**

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

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 3, 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение года обучения	15
2	Участие в обсуждении на практическом занятии методов обучения и совершенствования техники приемов передвижения и управления оружием в фехтовании	2 неделя	5
3	Проведение на практических занятиях упражнений с партнером (по заданию преподавателя)	3 неделя	5
4	Письменная работа на тему «Средства и методы обучения в фехтовании на рапирах»	7 неделя	5
5	Учебная практика в проведении основной части тренировочного занятия (по заданию преподавателя)	10 неделя	5
6	Письменная работа на тему «Факторы, влияющие на психическую сферу фехтовальщика и определяющие степень напряженности выполняемой нагрузки»	15-17 недели	5
7	Письменная работа на тему «Средства и методы обучения в фехтовании на шпагах»	23 неделя	5
8	Участие в обсуждении и практическая реализация знаний о методике обучения приемам и действиям в фехтовании на шпагах	26-28 недели	5
9	Участие в обсуждении и практическая реализация знаний об особенностях проведения тренировочных занятий по обучению фехтованию на рапирах и шпагах	30-34 недели	5
10	Письменная работа на тему «Критерии оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков».	36-37 недели	5
11	Выполнение практических заданий по организации и проведению тестирования технико-тактической	38-41 недели	10

	<i>подготовленности</i>		
12	<i>Выполнение практических заданий с использованием различных форм организации тренировочного процесса с юными фехтовальщиками</i>	42-44 недели	10
	<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

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

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

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся дифференцированным зачётом**

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

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года обучения</i>	<i>15</i>
2	<i>Участие в обсуждении на практическом занятии методов обучения и совершенствования тактики ведения соревновательной деятельности в фехтовании</i>	<i>3 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Проведение на практических занятиях упражнений с партнером, направленных на обучение тактическим умениям и навыкам применения боевых действий (по заданию преподавателя)</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Письменная работа на тему «Главные составляющие интеллектуальной подготовки фехтовальщиков»</i>	<i>7 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Учебная практика в подготовке и проведении тренировочных занятий на основе организационно-методических положений построения тренировки фехтовальщиков (по заданию преподавателя)</i>	<i>10-13 недели</i>	<i>5</i>
6	<i>Письменная работа на тему «Средства и методы обучения в фехтовании на саблях»</i>	<i>15-17 недели</i>	<i>5</i>
7	<i>Практическая реализация навыков владения тренерской техникой передвижения и управления оружием в видах фехтования</i>	<i>22-25 недели</i>	
8	<i>Письменная работа на тему «Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с фехтовальщиками различного уровня подготовленности»</i>	<i>27 неделя</i>	<i>5</i>
9	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний об особенностях проведения индивидуальных уроков по обучению фехтованию на рапирах</i>	<i>30-34 недели</i>	<i>5</i>
10	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний об особенностях проведения индивидуальных</i>	<i>36-37 недели</i>	<i>5</i>

	<i>уроков по обучению фехтованию на саблях</i>		
11	<i>Выполнение практических заданий по составлению конспектов, организации и проведению индивидуальных уроков</i>	<i>38-40 недели</i>	<i>10</i>
12	<i>Выполнение практических заданий с использованием результатов научных исследований для оценки уровня подготовленности юных фехтовальщиков</i>	<i>41-43 недели</i>	<i>10</i>
	<b><i>Дифференцированный зачёт</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

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

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

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся дифференцированным зачётом**

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

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 7, 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение года обучения	15
2	Письменная работа на тему «Управление подготовкой квалифицированных фехтовальщиков»	3 неделя	5
3	Разработка на практических занятиях планов тренировочной работы для фехтовальщиков на этапе спортивной специализации	5-7 недели	5
5	Разработка на практических занятиях планов тренировочной работы для фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства	10-13 недели	5
6	Практическая реализация навыков владения тренерской техникой в индивидуальных уроках с применением различных методов технико-тактического совершенствования	22-24 недели	5
7	Письменная работа на тему «Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по фехтованию»	29 неделя	5
8	Участие в обсуждении и практическая реализация знаний о критериях оценки технико-тактической подготовленности квалифицированных фехтовальщиков	30-32 недели	5
9	Участие в обсуждении и практическая реализация знаний о критериях оценки психической подготовленности квалифицированных фехтовальщиков	33-35 недели	5
10	Выполнение практических заданий по оценке технико-тактической оснащенности квалифицированных фехтовальщиков	35-36 недели	10
11	Выполнение практических заданий по оценке	37-39 недели	10

	<i>психической и двигательной подготовленности квалифицированных фехтовальщиков</i>		
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

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

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

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом**

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

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



Институт Спорта и физического воспитания

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

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.0Д.11 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ФЕХТОВАНИЕ)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора – 2017, 2018

Москва – 2017



**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет – **15 зачетных единиц, 540 академических часов** (экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час).

**2. Семестры освоения дисциплины:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

### **3. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является изучение методических основ спортивной тренировки фехтовальщиков, совершенствование специальных умений и профессионально-педагогических навыков проведения тренировочных занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, с учетом контингента занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Освоение дисциплины направлено на развитие умений анализировать и давать оценку эффективности ведения тренировочного процесса, выявлять и внедрять в практику собственный опыт и данные о достижениях передовых отечественных и зарубежных специалистов.

### **4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» у выпускника должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

– способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

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

– способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

– способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8).

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими виду профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

*тренерская деятельность:*

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

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

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

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

## 5. Краткое содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»

### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) *				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>1</b>					
1	Освоение педагогических умений, направленных на решение задач совершенствования двигательной тренировки фехтовальщиков			10	10		
2	Специализация двигательных качеств на основе использования приемов нападения и маневрирования. Средства и методы			10	16		
3	Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке фехтовальщиков разного возраста и квалификации. Индивидуальные программы совершенствования двигательных качеств			10	16		
<b>Итого за семестр</b>				<b>30</b>	<b>42</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>							
		<b>2</b>					
4	Тестирование уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков. Методики и упражнения			4	10		
5	Типовые приемы ведения боя и критерии их оценки			4	10		
6	Практическое освоение методики обучения приемам передвижения в видах фехтования. Педагогические навыки выявления и исправления ошибок			10	10		
7	Педагогические навыки составления плана тренировочного занятия и его частей. Проведение разминки и упражнений в основной части			6	10		

	занятия						
8	Организация и проведение соревнований по фехтованию. Обучение технологии судейства в качестве арбитра			6	10		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>57</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Диф. зачет</b>
	<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>3</b>					
9	Техническая тренировка. Методы обучения и совершенствования. Проведение разновидностей упражнений с партнером			6	8		
10	Фехтование на рапирах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на рапирах			8	8		
11	Освоение методики тренировки юных фехтовальщиков (учебная практика проведения основной части занятия)			8	9		
12	Разбор и анализ положений, определяющих психограмму фехтования, в условиях практического выполнения специализированных нагрузок			8	8		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>4</b>					
13	Фехтование на шпагах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на шпагах			8	8		
14	Критерии оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков. Практический разбор и освоение навыков оценки			12	12		
15	Формы организации тренировочного процесса фехтовальщиков.			10	10		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>30</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Диф. зачет</b>
	<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>5</b>					
16	Тактика фехтования. Тактическая тренировка и тактические умения. Методика обучения тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий в видах			8	8		

	фехтования						
17	Интеллектуальная подготовка и ее содержание. Главные составляющие интеллектуальной подготовки фехтовальщиков			6	8		
18	Освоение организационно-методических основ построения тренировки фехтовальщиков			8	9		
19	Фехтование на саблях. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на саблях.			8	8		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>6</b>					
20	Тренерская техника проведения индивидуального урока. Освоение техники стойки тренера, подачи оружия и способов передвижений в видах фехтования			10	10		
21	Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с фехтовальщиками различного уровня подготовленности			14	10		
22	Методы научных исследований в теории и методике фехтования.			6	10		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>30</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Диф. зачет</b>
	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>7</b>					
23	Управление подготовкой фехтовальщиков. Планирование тренировочной работы с фехтовальщиками высшей квалификации			10	8		
24	Методы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков			10	8		
25	Методы универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки фехтовальщиков			10	8		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>24</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>8</b>					
26	Психолого-педагогические характеристики деятельности			10			

	тренера по фехтованию						
27	Организация и проведение мероприятий для оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных фехтовальщиков			14	6		
28	Педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью фехтовальщиков			6			
	<b>Итого за семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего часов:</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

\* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»; Земляной Виктор Николаевич – доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Полишкис Михаил Михайлович – кандидат педагогических наук кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

---

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



**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области футбола.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные футболу 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

<b>ОПК-2</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах футбола;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по футболу;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах футбола.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по футболу.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>	3-4		
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>	5-6		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в современном пятиборье</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в видах футбола</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в видах футбола.</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах футбола.</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах футбола</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по плаванию и комбинированному виду в комплексе футбола.</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по фехтованию и верховой езде</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по плаванию и комбинированному виду</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах футбола</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-10</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье</li> </ul>	5-6		
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в современном пятиборье</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью</li> </ul>	7-8		

<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов футбола	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах футбола	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем	5-6		
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами футбола.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Содержание игровой деятельности футболистов		16	37		
1.1	1.1. Структура соревновательной деятельности футболистов	I	4	5		

1.5	1.2. Физические качества футболиста	I	2	5		
1.6	1.3. Психические качества футболиста	III	2	7		
2.	1.4. Техника футбола	I III	4	10		
2.1	1.5. Тактика футбола	II III	4	10		
3.	<b>Раздел 2. Методика подготовки футболистов</b>		<b>18</b>	<b>41</b>		
3.1	2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	4	6		
4.	2.2. Методика обучения и совершенствования техники футбола	II III	4	5		
4.1	2.3. Методика обучения и совершенствования тактики футбола	III	2	10		
6.	2.4. Методика воспитания физических качеств футболиста	IV	4	10		
6.1	2.5. Методика психологической и теоретической подготовки футболистов	IV	4	10		
	<b>Раздел 3. Спортивно-массовая работа по футболу</b>		<b>18</b>	<b>23</b>		
1	3.1. Особенности организации и проведения занятий по футболу с детьми по месту жительства	II	4	8		
1.2	3.2. Футбол в системе физического воспитания в вузах, средне-специальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	6	8		
1.7	3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	V	8	7		
1.8	<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по футболу</b>		<b>10</b>	<b>33</b>		

2.	4.1. Правила игры и методика судейства	II	4	15		
2.2	5.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	6	18		
3.	<b>Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов</b>		<b>20</b>	<b>33</b>		
3.2	5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы	V	4	8		
3.3	5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных футболистов	V	2	8		
4.	5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки	V	8	8		
4.2	5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий, и виды их проведения	V	6	9		
6.	<b>Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации</b>		<b>20</b>	<b>27</b>		
6.2	6.1. Структура и содержание системы	V	6	10		
	6.2. Виды подготовки в системе тренировки футболистов	VI	10	10		
1	6.3. Построение процесса подготовки футболистов на отдельных этапах годичного цикла		4	7		
1.3	<b>Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов</b>		<b>34</b>	<b>17</b>		
1.9	7.1. Отбор юных футболистов для занятий футболом	VI	10	4		
1.10	7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	6	2		

1.11	7.3. Подготовка тренерских кадров по футболу	VI	2	4		
4.	7.4. Материально-техническое обеспечение	VII	8	3		
4.3	7.5. Научно-методическое обеспечение	VII	8	4		
5.	<b>Раздел 8. Управление подготовкой футболистов</b>		<b>52</b>	<b>47</b>		
5.1	8.1. Программирование подготовки футболистов	VI VII	10	8		
5.2	8.2. Контроль за подготовкой футболистов	VII	10	8		
6.	8.3. Управление тренировочным процессом футболистов	VII	8	8		
6.3	8.4. Управление соревновательной деятельностью футболистов	VIII	6	8		
	8.5. Восстановительные мероприятия	VIII	10	8		
1	8.6. Профилактика травматизма	VIII	8	7		
1.4	<b>Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>		<b>52</b>	<b>33</b>		
1.12	9.1. Задачи и организация НИР по футболу	VI VIII	4 6	11		
1.13	9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по футболу	VI VIII	8 14	11		
4.	9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VIII	20	11		
<b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>36</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>
					<b>246</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»**

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

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

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

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов I курса**

1. Овладеть методиками оценки уровня развития физических качеств у футболистов.
2. Особенности физической подготовки вратаря.
3. Особенности современной техники и её значение для роста спортивного мастерства.
4. Кинематические и динамические характеристики.
5. Фазовая структура удара.
6. Качественные критерии эффективности техники.
7. Провести анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне с использованием видеозаписей игр ведущих команд мира.
8. Показать значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
9. Овладеть основными методами обучения.
10. Провести учёт индивидуальных особенностей занимающихся (группы студентов) при обучении основным приёмам техники.
11. Освоение частных методик обучения различным приёмам техники.
12. Определить типичные ошибки при выполнении начинающими футболистами отдельных технических приёмов и способы их исправления.
13. Составление текущего плана учебно-тренировочной и воспитательной работы с детьми по месту жительства.
14. Составление плана-конспекта для проведения урока по футболу с группой начальной подготовки.
15. Последние изменения правил игры.
16. Материалы международного судейского комитета по уточнению толкования отдельных пунктов правил и методике судейства.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов I курса**

1. Раскройте тезис: «Физическая подготовка – основа спортивного мастерства».
2. Охарактеризуйте виды физической подготовки.
3. Раскройте понятия и классификацию техники футбола, структуру технического приема. Признаки классификации.
4. Охарактеризуйте основные методы обучения приемам техники.
5. Раскройте факторы, лимитирующие эффективность и результативность ударов по мячу.
6. Раскройте понятия и классификацию тактики футбола.
7. Покажите тактические варианты организации атаки - выход из зоны защиты.
8. Покажите тактические варианты завершающей фазы быстрого нападения.



9. Проведите анализ вариантов тактики и контратакующих действий из зоны защиты и средней зоны.
10. Раскройте сущность позиционной атаки. Покажите тактические варианты позиционной атаки, практикуемые в современном футболе.
11. Раскройте принципы командных оборонительных действий футболистов.
12. Охарактеризуйте активную тактическую оборонительную систему 5-4-1.
13. Охарактеризуйте тактическую малоактивную оборонительную систему 3-4-3.
14. Раскройте педагогические принципы обучения и их реализацию в процессе обучения футболистов технико-тактическим приемам игры.
15. Владеть следующими профессиональными навыками:
  - знание правил игры и умение реализовать их в судействе;
  - подготовка документов проведения соревнований;
  - подбор и методика проведения тренировочных упражнений по общей физической подготовке;
  - проведение подготовительной части урока.
16. Выполнить требования по физической, технической и тактической подготовленности:
  - владение техникой выполнения основных игровых приёмов: способов передвижения, приёмов владения мячом (ведение, удары, остановки и отбор мяча);
  - выполнение нормативных требований по физической и технико-тактической подготовленности;
  - участие в педагогических наблюдениях по анализу соревновательной и тренировочной деятельности футболистов;
  - участие в тестирующих процедурах по оценке физической и технико-тактической подготовленности.

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

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Раскройте требования, предъявляемые к физическим качествам футболиста.
3. Специфические особенности игровой деятельности вратаря.
4. Способы преодоления мышечной напряжённости.
5. Раскройте основные понятия, связанные с тактикой и стратегией игры «футбол».
6. Покажите значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
7. Охарактеризуйте средства, методы и методические подходы к обучению техническим приёмам игры в футбол.
8. Сформулируйте основные требования по организации и проведению занятий по обучению технике игры в футбол.
9. Организационно-методические формы работы с юными футболистами по месту жительства.
10. Особенности проведения массовых соревнований по футболу с юными футболистами.
11. Толкование основных параграфов правил.
12. Разработка документов планирования и проведения соревнований.

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

#### ***Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 2 курса***

1. Опишите психологические особенности игровой деятельности футболистов.
2. Сформулируйте задачи общей психологической подготовки.
3. Расскажите о формах и содержании интеллектуальной подготовки.
4. Дайте краткую характеристику фазам техники бега.

5. Каковы состав и структура движений при выполнении ударов по мячу? Сущность двигательного механизма этих приёмов.
6. Раскройте сущность командных атакующих действий. Приведите примерные схемы контратаки по фазам и позиционной атаки.
7. Каковы особенности игры в численном неравенстве? Приведите примеры игры в численном большинстве и меньшинстве.
8. Расскажите об основных средствах и методах обучения техники владения мячом и её совершенствования.
9. Раскройте сущность основных форм, средств и методов тактической подготовки.
10. Раскройте частные методики обучения различным индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в атаке и обороне.
11. Охарактеризуйте силовые качества и факторы, их определяющие.
12. Охарактеризуйте физические качества ловкости и гибкости и особенности их проявления в соревновательной деятельности.
13. Каковы задачи психологической подготовки к конкретному матчу? Укажите пути их реализации.
14. Раскройте методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

***Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 2 курса***

1. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с футболистами.
2. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
3. Силовые качества футболистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
4. Техника передвижения футболиста, классификация. Биомеханический анализ бега. Методика обучения бегу.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Техника ударов по мячу. Виды ударов и их характеристика. Биомеханический анализ удара. Методика обучения и совершенствования.
7. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
8. Техника поворотов футболиста. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
9. Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору мяча.
10. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
12. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения ловли и отбивания мяча.
13. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
14. Техника бега спиной вперёд. Характеристика.
15. Скоростная подготовка в структуре тренировки футболистов.
16. Техника игры вратаря. Анализ и методика.
17. Определение и характеристика выносливости футболиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности футболиста

18. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
19. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
20. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
21. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
22. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
23. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
24. Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
25. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
26. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
27. Воспитание выносливости в системе тренировки футболистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
28. Командная тактика обороны. Характеристика, методика обучения и совершенствования оборонительных систем.
29. Характеристика ловкости, или координационных способностей футболиста. Факторы, определяющие ловкость футболиста.
30. Методика воспитания ловкости у футболистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
31. Контратаки из различных зон футбольного поля. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
32. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.
33. Позиционное (постепенное) нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
34. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
35. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
38. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки футболиста.
36. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве
37. Организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
38. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.
39. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по физической подготовке.
40. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.
41. Выполнить требования по овладению следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
  - обучение приёмам техники, тактики
  - выявление ошибок при выполнении технико-тактических действий и их исправление

- овладение методикой воспитания физических качеств, составление комплексов упражнений с учётом индивидуальных особенностей занимающихся
- составление плана-конспекта занятия и проведения учебно-тренировочного занятия
- проведение педагогического анализа урока
- судейство спортивных соревнований

***Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 2 курса***

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой дисциплины.
2. Каковы наиболее значимые психические качества футболиста для успешного ведения игровой деятельности.
3. Какова фазовая структура ударов по мячу и их кинематические и динамические характеристики.
4. Охарактеризуйте основные требования к современной технике футбола.
5. Охарактеризуйте наиболее практикуемые тактические варианты атакующих действий.
6. Раскройте принципы и варианты тактических действий в позиционной атаке.
7. Охарактеризуйте подходы к формированию приёмов техники с высокой степенью надёжности.
8. Каковы особенности методических подходов к обучению и совершенствованию тактики игры вратаря.
9. Какова методика воспитания силовых и скоростных качеств, качества выносливости, гибкости, ловкости.
10. Охарактеризуйте организационно-методические формы занятий по воспитанию физических качеств.
11. Особенности воспитания физических качеств вратаря.
12. Каковы средства, методы и методические подходы к развитию психических функций и волевых качеств футболистов.
13. Охарактеризуйте методику формирования личностных качеств футболиста и межличностных отношений внутри коллектива команды.
14. Организационно-методические работы по футболу в вузах и Средне-специальных учебных учреждений.
15. Особенности проведения внутренних соревнований среди школьников.
16. Особенности организации и проведения работы в секциях по футболу.
17. Дайте характеристику основным системам розыгрыша.

**5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

***Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 3 курса***

1. Опишите основные виды массовых спортивных соревнований по футболу, методы и формы их организации и проведения.
2. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
3. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
4. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
5. Раскройте три уровня структуры тренировочного процесса.
6. Покажите значимость и особенности проведения занятий различных видов.
7. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу.
8. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
9. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.
10. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.

11. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.
12. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла.
13. Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на соревновательных этапах в зависимости от календаря официальных соревнований.
14. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
15. Охарактеризуйте основные направления научных исследований по футболу.
16. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
17. Охарактеризуйте систему подготовки тренерских кадров по футболу в нашей стране.

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

1. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
2. Возрастные особенности юных футболистов 10-12 лет.
3. Особенности физической подготовки юных футболистов 13-14 лет.
4. Система многолетней подготовки юных футболистов.
5. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.
6. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.
7. Возрастные особенности футболистов 13-14 лет.
8. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.
9. Особенности технической подготовки юных футболистов 10-12 лет.
10. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
11. Виды педагогического контроля за подготовкой юных футболистов.
12. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
13. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.
14. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.
15. Возрастные особенности юных футболистов 15-16 лет.
16. Организация и методика проведения начального отбора.
17. Возрастные особенности футболистов 17-18 лет.
18. Особенности физической подготовки юных футболистов 10-12 лет.
19. Состояние и перспективы развития детско-юношеского футбола в нашей стране.
20. Система подготовки футболистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
23. Структура годового цикла тренировки футболистов.
24. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
25. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
26. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.

27. Особенности построения межигровых микроциклов.
28. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.
29. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.
30. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
31. Перспективное планирование в футболе. Характеристика содержания перспективного плана.
32. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.
33. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
34. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
35. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке футболистов на этапах общей и специальной подготовки.
36. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
37. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
38. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
39. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
40. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.
41. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по физической подготовке.
42. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.
43. Выполнить требования по овладению следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
  - овладение методикой тренировки юных футболистов;
  - овладение основными методами отбора в команды мастеров и в сборные команды;
  - овладение методикой тренировки футболистов высокой квалификации;
  - овладение основными средствами и методами управления тренировочным процессом;

***Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 3 курса***

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.
2. Опишите основные виды массовых спортивных соревнований по футболу, методы и формы их организации и проведения.
3. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
4. Охарактеризуйте многолетнюю подготовку юных футболистов.
5. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
6. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
7. Раскройте формы и содержание физической подготовки на различных возрастных этапах.
8. Раскройте формы и содержание технико-тактической подготовки в возрастном аспекте.
9. Покажите динамику соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
10. Охарактеризуйте различные организационно-методические формы проведения занятий.
11. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу.

12. Методика оценки игрового мышления и игровых способностей юных футболистов.
13. Раскройте специфику организации отбора юных футболистов в сборную команду.
14. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
15. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.
16. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.
17. Раскройте сущность второго уровня системы подготовки футболистов.
18. Опишите схему управления тренировочным процессом.
19. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.
20. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла
21. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла.
22. Охарактеризуйте особенности построения микроциклов на соревновательных этапах.
23. Раскройте организацию и методику отбора футболистов высокой квалификации.
24. Охарактеризуйте критерии отбора высококвалифицированных футболистов.
26. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
27. Сбор и обработка фактического материала курсовой работы.

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

##### ***Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 4 курса***

1. Какие существуют виды планирования. Охарактеризуйте их. Покажите особенности составления перспективного плана.
2. В чём сущность технологии текущего планирования.
3. Приведите примерные формы и содержание оперативных планов.
4. Охарактеризуйте задачи, структуру и содержание разминки перед игрой.
5. Опишите формы, средства и методы контроля физического состояния футболиста.
6. Раскройте формы, средства и методы контроля технико-тактической подготовленности.
7. Дайте характеристику контроля соревновательной и тренировочной деятельности футболистов.
8. В чём сущность системы текущего и этапного контроля в годовом цикле тренировки футболистов.
9. Дайте примеры комплексного использования средств и методов педагогического, медико-биологического и психологического воздействия при профилактике и лечении состояний переутомления, перенапряжения и перетренированности.
10. Каковы средства и методы педагогического и психологического восстановления.
11. Сформулируйте задачи научно-методического обеспечения команды.
12. Каковы основные направления материально-технического обеспечения команды.
13. Охарактеризуйте основные методы и методики педагогических исследований.

14. Каковы задачи, организация и содержание работы комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению футбольных команд высокой квалификации.

15. Каковы методические подходы к оценке уровня подготовленности футболистов высокой квалификации.

16. Раскройте задачи, организацию и содержание текущих обследований футболистов (ТО) и обследований соревновательной деятельности футболистов (ОСД).

17. Охарактеризуйте урок – как основную форму проведения занятий по футболу. Виды уроков. Части урока и их взаимосвязь. Динамика нагрузок разной направленности и функциональной активности футболистов в уроке.

18. Раскройте задачи, организацию и содержание этапных комплексных обследований (ЭКО) в годичном цикле подготовки футболистов высокой квалификации.

19. Охарактеризуйте оперативное управление игровой деятельностью футболистов высокой квалификации: разработку плана предстоящего матча, установка на игру, руководство командой в ходе матча, разбор игры.

20. Раскройте содержание планирования и контроля в спортивной подготовке. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.

### ***Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 4 курса***

1. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.

2. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.

3. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.

4. Методические подходы к проведению установки на матч и к его разбору.

5. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.

6. Основные направления научных исследований по футболу.

7. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.

8. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.

9. Основные средства и методы воспитательной работы в командах.

10. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.

11. Задачи и содержание самоконтроля.

12. Медико-биологические восстановительные мероприятия.

13. Технология проведения исследования.

14. Технология обработки материалов исследования, и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы.

15. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.

16. Травматизм при занятиях футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.

17. Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.

18. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности футболистов.

19. Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).



20. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.

21. Текущее планирование. Характеристика и технология составления текущего плана.

22. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.

23. Оперативное планирование. Виды планирования, технология составления оперативных планов.

24. Питание футболиста – как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.

25. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.

26. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в футболе тестов.

27. Психолого-педагогические восстановительные мероприятия. Характеристика и методика их применения.

28. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.

29. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.

30. Перспективное планирование в футболе. Характеристика содержания перспективного плана.

31. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки футболистов.

32. Структура и содержание тренировочного занятия.

33. Педагогический контроль в тренировке футболистов. Оценка физического состояния уровня подготовленности футболистов.

34. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.

35. Текущий контроль в подготовке футболистов. Оценка соревновательной деятельности.

36. Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.

37. Характеристика физических нагрузок.

38. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.

39. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.

40. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

41. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической и физической подготовке.

42. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:

- осуществление руководства командой в процессе соревнований;
- овладение современными методами научных исследований и средствами восстановления;
- овладение основными методами управления тренировочным процессом футболистов;

***Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 4 курса***

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.

2. Охарактеризуйте необходимое материально-техническое обеспечение подготовки футболистов.

3. Охарактеризуйте современные тренажерные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе футболистами высокой квалификации
4. Раскройте содержание работы КНГ по научно-методическому обеспечению подготовки футболистов.
5. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
6. Раскройте содержание текущего плана подготовки футболистов высокой квалификации.
7. Раскройте организацию и проведение комплексного контроля за подготовкой футболистов.
8. Охарактеризуйте тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности футболистов.
9. Какова методика оценки соревновательной деятельности футболистов.
10. Какова структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов.
11. Раскройте содержание текущего врачебного контроля.
12. Методика проведения оперативного контроля.
13. Охарактеризуйте стратегическое и оперативное управление тренировочным процессом.
14. Раскройте сущность оперативного и стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.
15. Какова методика разработки плана предстоящего матча.
16. Охарактеризуйте виды и значимость восстановительных мероприятий.
17. Какова методика использования педагогических и психологических средств восстановления.
18. Охарактеризуйте педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления.
19. Каковы причины травматизма в футболе.
20. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма.
21. Каковы требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
22. Дать характеристику основным методикам, используемым в исследованиях по футболу.
23. Обработка и анализ данных исследований с помощью компьютерной технологии.
24. Сбор и обработка фактического материала для выпускной квалификационной работы.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)  
«Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»**

**а) основная литература:**

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. По-лишкиса М.С., Выжгина В.А.-М.:ФОН, 2010.
3. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. — М.: Советский спорт, 2015. —282 с.
4. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов/В.П. Губа, А. В. Лек-саков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 112 с.
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А. В. Лек-саков. - М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.
4. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула. - М.: Человек, 2015. - 236 с.
5. Губа В. Методология подготовки юных футболистов / В. Губа. А. Стула. - М.: БРОКТ-Человек, 2015. - 184 с.
6. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лек-саков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.
7. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

в) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

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

1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал – 1

2) *Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) *Спортивный инвентарь*

- футбольные мячи
- манишки
- ворота
- электронное табло

---

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по футболу 2. Подготовка мест занятий по футболу и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия видами футбола по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники футбола 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке футболистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по футболу.	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	5 5 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача экзамена ( <b>промежуточный контроль</b> )	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» 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*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по футболу. 2. Занятия по футболу по программе тренировочного цикла. 3. Самоконтроль в процессе занятий по футболу. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики футбола. 6. Методики обучения футболу. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке футболистов.. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по футболу.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	45 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» 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*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по футболу 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по футболу. 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по футболу. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий футболом. 5. Разработка годового плана подготовки футболистов на различных этапах. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в футболе. 7. Хронометраж занятий по футболу. 8. Формирование навыков судейства в футболе.	3-12 недели  13-15 недели  16-17 недели  28-34 недели  22-23 недели  24-26 недели  27 неделя  35-36 недели	5  5  5  10  10  10  5  10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>промежуточный контроль</b> )	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по футболу. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по футболу. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в футболе. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»**

(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 15 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

- способность 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

- 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия семинарского типа	Самостоятельн ая работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Содержание игровой деятельности футболистов	1-2	16	37		
2.	Раздел 2. Методика подготовки футболистов		18	41		
3.	Раздел 3. Спортивно-массовая работа по футболу		18	23		
4.	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по футболу		10	33		
5.	Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов		20	33		
6	Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации	3-4	20	27		
7.	Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов		34	17		
8.	Раздел 8. Управление подготовкой футболистов		52	47		
9.	Раздел 9. Научно- исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		52	33		
<b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>
					<b>246</b>	<b>Дифференциро ванный зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»; Земляной Виктор Николаевич – доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Полишкис Михаил Михайлович – кандидат педагогических наук кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области футбола.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные футболу 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

<b>ОПК-2</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах футбола;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по футболу;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах футбола.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по футболу.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>	3-4		
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>	5-6		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в современном пятиборье</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в видах футбола</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в видах футбола.</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах футбола.</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах футбола</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по плаванию и комбинированному виду в комплексе футбола.</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по фехтованию и верховой езде</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по плаванию и комбинированному виду</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах футбола</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-10</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье</li> </ul>	5-6		
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в современном пятиборье</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью</li> </ul>	7-8		

<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов футбола	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах футбола	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем	5-6		
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами футбола.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Содержание игровой деятельности футболистов		16	37		
1.1	1.1. Структура соревновательной деятельности футболистов	I	4	5		

1.5	1.2. Физические качества футболиста	I	2	5		
1.6	1.3. Психические качества футболиста	III	2	7		
2.	1.4. Техника футбола	I III	4	10		
2.1	1.5. Тактика футбола	II III	4	10		
3.	<b>Раздел 2. Методика подготовки футболистов</b>		<b>18</b>	<b>41</b>		
3.1	2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	4	6		
4.	2.2. Методика обучения и совершенствования техники футбола	II III	4	5		
4.1	2.3. Методика обучения и совершенствования тактики футбола	III	2	10		
6.	2.4. Методика воспитания физических качеств футболиста	IV	4	10		
6.1	2.5. Методика психологической и теоретической подготовки футболистов	IV	4	10		
	<b>Раздел 3. Спортивно-массовая работа по футболу</b>		<b>18</b>	<b>23</b>		
1	3.1. Особенности организации и проведения занятий по футболу с детьми по месту жительства	II	4	8		
1.2	3.2. Футбол в системе физического воспитания в вузах, средне-специальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	6	8		
1.7	3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	V	8	7		
1.8	<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по футболу</b>		<b>10</b>	<b>33</b>		

2.	4.1. Правила игры и методика судейства	II	4	15		
2.2	5.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	6	18		
3.	<b>Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов</b>		<b>20</b>	<b>33</b>		
3.2	5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы	V	4	8		
3.3	5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных футболистов	V	2	8		
4.	5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки	V	8	8		
4.2	5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий, и виды их проведения	V	6	9		
6.	<b>Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации</b>		<b>20</b>	<b>27</b>		
6.2	6.1. Структура и содержание системы	V	6	10		
	6.2. Виды подготовки в системе тренировки футболистов	VI	10	10		
1	6.3. Построение процесса подготовки футболистов на отдельных этапах годового цикла		4	7		
1.3	<b>Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов</b>		<b>34</b>	<b>17</b>		
1.9	7.1. Отбор юных футболистов для занятий футболом	VI	10	4		
1.10	7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	6	2		

1.11	7.3. Подготовка тренерских кадров по футболу	VI	2	4		
4.	7.4. Материально-техническое обеспечение	VII	8	3		
4.3	7.5. Научно-методическое обеспечение	VII	8	4		
5.	<b>Раздел 8. Управление подготовкой футболистов</b>		<b>52</b>	<b>47</b>		
5.1	8.1. Программирование подготовки футболистов	VI VII	10	8		
5.2	8.2. Контроль за подготовкой футболистов	VII	10	8		
6.	8.3. Управление тренировочным процессом футболистов	VII	8	8		
6.3	8.4. Управление соревновательной деятельностью футболистов	VIII	6	8		
	8.5. Восстановительные мероприятия	VIII	10	8		
1	8.6. Профилактика травматизма	VIII	8	7		
1.4	<b>Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>		<b>52</b>	<b>33</b>		
1.12	9.1. Задачи и организация НИР по футболу	VI VIII	4 6	11		
1.13	9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по футболу	VI VIII	8 14	11		
4.	9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VIII	20	11		
<b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>36</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>
					<b>246</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>



## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»**

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

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

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

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов I курса**

1. Овладеть методиками оценки уровня развития физических качеств у футболистов.
2. Особенности физической подготовки вратаря.
3. Особенности современной техники и её значение для роста спортивного мастерства.
4. Кинематические и динамические характеристики.
5. Фазовая структура удара.
6. Качественные критерии эффективности техники.
7. Провести анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне с использованием видеозаписей игр ведущих команд мира.
8. Показать значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
9. Овладеть основными методами обучения.
10. Провести учёт индивидуальных особенностей занимающихся (группы студентов) при обучении основным приёмам техники.
11. Освоение частных методик обучения различным приёмам техники.
12. Определить типичные ошибки при выполнении начинающими футболистами отдельных технических приёмов и способы их исправления.
13. Составление текущего плана учебно-тренировочной и воспитательной работы с детьми по месту жительства.
14. Составление плана-конспекта для проведения урока по футболу с группой начальной подготовки.
15. Последние изменения правил игры.
16. Материалы международного судейского комитета по уточнению толкования отдельных пунктов правил и методике судейства.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов I курса**

1. Раскройте тезис: «Физическая подготовка – основа спортивного мастерства».
2. Охарактеризуйте виды физической подготовки.
3. Раскройте понятия и классификацию техники футбола, структуру технического приема. Признаки классификации.
4. Охарактеризуйте основные методы обучения приемам техники.
5. Раскройте факторы, лимитирующие эффективность и результативность ударов по мячу.
6. Раскройте понятия и классификацию тактики футбола.
7. Покажите тактические варианты организации атаки - выход из зоны защиты.
8. Покажите тактические варианты завершающей фазы быстрого нападения.

9. Проведите анализ вариантов тактики и контратакующих действий из зоны защиты и средней зоны.
10. Раскройте сущность позиционной атаки. Покажите тактические варианты позиционной атаки, практикуемые в современном футболе.
11. Раскройте принципы командных оборонительных действий футболистов.
12. Охарактеризуйте активную тактическую оборонительную систему 5-4-1.
13. Охарактеризуйте тактическую малоактивную оборонительную систему 3-4-3.
14. Раскройте педагогические принципы обучения и их реализацию в процессе обучения футболистов технико-тактическим приемам игры.
15. Владеть следующими профессиональными навыками:
  - знание правил игры и умение реализовать их в судействе;
  - подготовка документов проведения соревнований;
  - подбор и методика проведения тренировочных упражнений по общей физической подготовке;
  - проведение подготовительной части урока.
16. Выполнить требования по физической, технической и тактической подготовленности:
  - владение техникой выполнения основных игровых приёмов: способов передвижения, приёмов владения мячом (ведение, удары, остановки и отбор мяча);
  - выполнение нормативных требований по физической и технико-тактической подготовленности;
  - участие в педагогических наблюдениях по анализу соревновательной и тренировочной деятельности футболистов;
  - участие в тестирующих процедурах по оценке физической и технико-тактической подготовленности.

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

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Раскройте требования, предъявляемые к физическим качествам футболиста.
3. Специфические особенности игровой деятельности вратаря.
4. Способы преодоления мышечной напряжённости.
5. Раскройте основные понятия, связанные с тактикой и стратегией игры «футбол».
6. Покажите значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
7. Охарактеризуйте средства, методы и методические подходы к обучению техническим приёмам игры в футбол.
8. Сформулируйте основные требования по организации и проведению занятий по обучению технике игры в футбол.
9. Организационно-методические формы работы с юными футболистами по месту жительства.
10. Особенности проведения массовых соревнований по футболу с юными футболистами.
11. Толкование основных параграфов правил.
12. Разработка документов планирования и проведения соревнований.

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

#### ***Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 2 курса***

1. Опишите психологические особенности игровой деятельности футболистов.
2. Сформулируйте задачи общей психологической подготовки.
3. Расскажите о формах и содержании интеллектуальной подготовки.
4. Дайте краткую характеристику фазам техники бега.

5. Каковы состав и структура движений при выполнении ударов по мячу? Сущность двигательного механизма этих приёмов.
6. Раскройте сущность командных атакующих действий. Приведите примерные схемы контратаки по фазам и позиционной атаки.
7. Каковы особенности игры в численном неравенстве? Приведите примеры игры в численном большинстве и меньшинстве.
8. Расскажите об основных средствах и методах обучения техники владения мячом и её совершенствования.
9. Раскройте сущность основных форм, средств и методов тактической подготовки.
10. Раскройте частные методики обучения различным индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в атаке и обороне.
11. Охарактеризуйте силовые качества и факторы, их определяющие.
12. Охарактеризуйте физические качества ловкости и гибкости и особенности их проявления в соревновательной деятельности.
13. Каковы задачи психологической подготовки к конкретному матчу? Укажите пути их реализации.
14. Раскройте методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

***Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 2 курса***

1. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с футболистами.
2. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
3. Силовые качества футболистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
4. Техника передвижения футболиста, классификация. Биомеханический анализ бега. Методика обучения бегу.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Техника ударов по мячу. Виды ударов и их характеристика. Биомеханический анализ удара. Методика обучения и совершенствования.
7. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
8. Техника поворотов футболиста. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
9. Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору мяча.
10. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
12. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения ловли и отбивания мяча.
13. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
14. Техника бега спиной вперёд. Характеристика.
15. Скоростная подготовка в структуре тренировки футболистов.
16. Техника игры вратаря. Анализ и методика.
17. Определение и характеристика выносливости футболиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности футболиста

18. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
19. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
20. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
21. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
22. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
23. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
24. Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
25. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
26. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
27. Воспитание выносливости в системе тренировки футболистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
28. Командная тактика обороны. Характеристика, методика обучения и совершенствования оборонительных систем.
29. Характеристика ловкости, или координационных способностей футболиста. Факторы, определяющие ловкость футболиста.
30. Методика воспитания ловкости у футболистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
31. Контратаки из различных зон футбольного поля. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
32. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.
33. Позиционное (постепенное) нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
34. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
35. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
38. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки футболиста.
36. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве
37. Организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
38. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.
39. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по физической подготовке.
40. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.
41. Выполнить требования по овладению следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
  - обучение приёмам техники, тактики
  - выявление ошибок при выполнении технико-тактических действий и их исправление

- овладение методикой воспитания физических качеств, составление комплексов упражнений с учётом индивидуальных особенностей занимающихся
- составление плана-конспекта занятия и проведения учебно-тренировочного занятия
- проведение педагогического анализа урока
- судейство спортивных соревнований

***Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 2 курса***

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой дисциплины.
2. Каковы наиболее значимые психические качества футболиста для успешного ведения игровой деятельности.
3. Какова фазовая структура ударов по мячу и их кинематические и динамические характеристики.
4. Охарактеризуйте основные требования к современной технике футбола.
5. Охарактеризуйте наиболее практикуемые тактические варианты атакующих действий.
6. Раскройте принципы и варианты тактических действий в позиционной атаке.
7. Охарактеризуйте подходы к формированию приёмов техники с высокой степенью надёжности.
8. Каковы особенности методических подходов к обучению и совершенствованию тактики игры вратаря.
9. Какова методика воспитания силовых и скоростных качеств, качества выносливости, гибкости, ловкости.
10. Охарактеризуйте организационно-методические формы занятий по воспитанию физических качеств.
11. Особенности воспитания физических качеств вратаря.
12. Каковы средства, методы и методические подходы к развитию психических функций и волевых качеств футболистов.
13. Охарактеризуйте методику формирования личностных качеств футболиста и межличностных отношений внутри коллектива команды.
14. Организационно-методические работы по футболу в вузах и Средне-специальных учебных учреждений.
15. Особенности проведения внутренних соревнований среди школьников.
16. Особенности организации и проведения работы в секциях по футболу.
17. Дайте характеристику основным системам розыгрыша.

**5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

***Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 3 курса***

1. Опишите основные виды массовых спортивных соревнований по футболу, методы и формы их организации и проведения.
2. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
3. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
4. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
5. Раскройте три уровня структуры тренировочного процесса.
6. Покажите значимость и особенности проведения занятий различных видов.
7. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу.
8. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
9. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.
10. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.

11. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.
12. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла.
13. Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на соревновательных этапах в зависимости от календаря официальных соревнований.
14. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
15. Охарактеризуйте основные направления научных исследований по футболу.
16. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
17. Охарактеризуйте систему подготовки тренерских кадров по футболу в нашей стране.

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

1. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
2. Возрастные особенности юных футболистов 10-12 лет.
3. Особенности физической подготовки юных футболистов 13-14 лет.
4. Система многолетней подготовки юных футболистов.
5. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.
6. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.
7. Возрастные особенности футболистов 13-14 лет.
8. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.
9. Особенности технической подготовки юных футболистов 10-12 лет.
10. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
11. Виды педагогического контроля за подготовкой юных футболистов.
12. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
13. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.
14. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.
15. Возрастные особенности юных футболистов 15-16 лет.
16. Организация и методика проведения начального отбора.
17. Возрастные особенности футболистов 17-18 лет.
18. Особенности физической подготовки юных футболистов 10-12 лет.
19. Состояние и перспективы развития детско-юношеского футбола в нашей стране.
20. Система подготовки футболистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
23. Структура годового цикла тренировки футболистов.
24. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
25. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
26. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.

27. Особенности построения межигровых микроциклов.
28. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.
29. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.
30. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
31. Перспективное планирование в футболе. Характеристика содержания перспективного плана.
32. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.
33. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
34. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
35. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке футболистов на этапах общей и специальной подготовки.
36. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
37. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
38. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
39. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
40. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.
41. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по физической подготовке.
42. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.
43. Выполнить требования по овладению следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
  - овладение методикой тренировки юных футболистов;
  - овладение основными методами отбора в команды мастеров и в сборные команды;
  - овладение методикой тренировки футболистов высокой квалификации;
  - овладение основными средствами и методами управления тренировочным процессом;

***Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 3 курса***

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.
2. Опишите основные виды массовых спортивных соревнований по футболу, методы и формы их организации и проведения.
3. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
4. Охарактеризуйте многолетнюю подготовку юных футболистов.
5. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
6. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
7. Раскройте формы и содержание физической подготовки на различных возрастных этапах.
8. Раскройте формы и содержание технико-тактической подготовки в возрастном аспекте.
9. Покажите динамику соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
10. Охарактеризуйте различные организационно-методические формы проведения занятий.
11. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу.

12. Методика оценки игрового мышления и игровых способностей юных футболистов.
13. Раскройте специфику организации отбора юных футболистов в сборную команду.
14. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
15. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.
16. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.
17. Раскройте сущность второго уровня системы подготовки футболистов.
18. Опишите схему управления тренировочным процессом.
19. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.
20. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла
21. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла.
22. Охарактеризуйте особенности построения микроциклов на соревновательных этапах.
23. Раскройте организацию и методику отбора футболистов высокой квалификации.
24. Охарактеризуйте критерии отбора высококвалифицированных футболистов.
26. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
27. Сбор и обработка фактического материала курсовой работы.

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

##### ***Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 4 курса***

1. Какие существуют виды планирования. Охарактеризуйте их. Покажите особенности составления перспективного плана.
2. В чём сущность технологии текущего планирования.
3. Приведите примерные формы и содержание оперативных планов.
4. Охарактеризуйте задачи, структуру и содержание разминки перед игрой.
5. Опишите формы, средства и методы контроля физического состояния футболиста.
6. Раскройте формы, средства и методы контроля технико-тактической подготовленности.
7. Дайте характеристику контроля соревновательной и тренировочной деятельности футболистов.
8. В чём сущность системы текущего и этапного контроля в годовом цикле тренировки футболистов.
9. Дайте примеры комплексного использования средств и методов педагогического, медико-биологического и психологического воздействия при профилактике и лечении состояний переутомления, перенапряжения и перетренированности.
10. Каковы средства и методы педагогического и психологического восстановления.
11. Сформулируйте задачи научно-методического обеспечения команды.
12. Каковы основные направления материально-технического обеспечения команды.
13. Охарактеризуйте основные методы и методики педагогических исследований.



14. Каковы задачи, организация и содержание работы комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению футбольных команд высокой квалификации.

15. Каковы методические подходы к оценке уровня подготовленности футболистов высокой квалификации.

16. Раскройте задачи, организацию и содержание текущих обследований футболистов (ТО) и обследований соревновательной деятельности футболистов (ОСД).

17. Охарактеризуйте урок – как основную форму проведения занятий по футболу. Виды уроков. Части урока и их взаимосвязь. Динамика нагрузок разной направленности и функциональной активности футболистов в уроке.

18. Раскройте задачи, организацию и содержание этапных комплексных обследований (ЭКО) в годичном цикле подготовки футболистов высокой квалификации.

19. Охарактеризуйте оперативное управление игровой деятельностью футболистов высокой квалификации: разработку плана предстоящего матча, установка на игру, руководство командой в ходе матча, разбор игры.

20. Раскройте содержание планирования и контроля в спортивной подготовке. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.

### ***Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 4 курса***

1. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.

2. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.

3. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.

4. Методические подходы к проведению установки на матч и к его разбору.

5. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.

6. Основные направления научных исследований по футболу.

7. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.

8. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.

9. Основные средства и методы воспитательной работы в командах.

10. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.

11. Задачи и содержание самоконтроля.

12. Медико-биологические восстановительные мероприятия.

13. Технология проведения исследования.

14. Технология обработки материалов исследования, и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы.

15. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.

16. Травматизм при занятиях футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.

17. Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.

18. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности футболистов.

19. Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).

20. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.

21. Текущее планирование. Характеристика и технология составления текущего плана.

22. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.

23. Оперативное планирование. Виды планирования, технология составления оперативных планов.

24. Питание футболиста – как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.

25. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.

26. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в футболе тестов.

27. Психолого-педагогические восстановительные мероприятия. Характеристика и методика их применения.

28. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.

29. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.

30. Перспективное планирование в футболе. Характеристика содержания перспективного плана.

31. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки футболистов.

32. Структура и содержание тренировочного занятия.

33. Педагогический контроль в тренировке футболистов. Оценка физического состояния уровня подготовленности футболистов.

34. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.

35. Текущий контроль в подготовке футболистов. Оценка соревновательной деятельности.

36. Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.

37. Характеристика физических нагрузок.

38. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.

39. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.

40. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

41. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической и физической подготовке.

42. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:

- осуществление руководства командой в процессе соревнований;
- овладение современными методами научных исследований и средствами восстановления;
- овладение основными методами управления тренировочным процессом футболистов;

***Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 4 курса***

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.

2. Охарактеризуйте необходимое материально-техническое обеспечение подготовки футболистов.

3. Охарактеризуйте современные тренажерные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе футболистами высокой квалификации
4. Раскройте содержание работы КНГ по научно-методическому обеспечению подготовки футболистов.
5. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
6. Раскройте содержание текущего плана подготовки футболистов высокой квалификации.
7. Раскройте организацию и проведение комплексного контроля за подготовкой футболистов.
8. Охарактеризуйте тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности футболистов.
9. Какова методика оценки соревновательной деятельности футболистов.
10. Какова структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов.
11. Раскройте содержание текущего врачебного контроля.
12. Методика проведения оперативного контроля.
13. Охарактеризуйте стратегическое и оперативное управление тренировочным процессом.
14. Раскройте сущность оперативного и стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.
15. Какова методика разработки плана предстоящего матча.
16. Охарактеризуйте виды и значимость восстановительных мероприятий.
17. Какова методика использования педагогических и психологических средств восстановления.
18. Охарактеризуйте педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления.
19. Каковы причины травматизма в футболе.
20. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма.
21. Каковы требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
22. Дать характеристику основным методикам, используемым в исследованиях по футболу.
23. Обработка и анализ данных исследований с помощью компьютерной технологии.
24. Сбор и обработка фактического материала для выпускной квалификационной работы.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)  
«Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»**

**а) основная литература:**

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. По-лишкиса М.С., Выжгина В.А.-М.:ФОН, 2010.
3. *Губа В.П.* Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. — М.: Советский спорт, 2015. —282 с.
4. *Губа В.П.* Интегральная подготовка футболистов/В.П. Губа, А. В. Лек-саков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 112 с.
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А. В. Лек-саков. - М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.
4. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула. - М.: Человек, 2015. - 236 с.
5. Губа В. Методология подготовки юных футболистов / В. Губа. А. Стула. - М.: БРОКТ-Человек, 2015. - 184 с.
6. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лек-саков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.
7. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

в) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

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

1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал – 1

2) *Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) *Спортивный инвентарь*

- футбольные мячи
- манишки
- ворота
- электронное табло

---

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по футболу 2. Подготовка мест занятий по футболу и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия видами футбола по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники футбола 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке футболистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по футболу.	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	5 5 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача экзамена ( <b>промежуточный контроль</b> )	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» 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*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по футболу. 2. Занятия по футболу по программе тренировочного цикла. 3. Самоконтроль в процессе занятий по футболу. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики футбола. 6. Методики обучения футболу. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке футболистов.. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по футболу.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	45 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» 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*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по футболу 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по футболу. 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по футболу. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий футболом. 5. Разработка годового плана подготовки футболистов на различных этапах. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в футболе. 7. Хронометраж занятий по футболу. 8. Формирование навыков судейства в футболе.	3-12 недели  13-15 недели  16-17 недели  28-34 недели  22-23 недели  24-26 недели  27 неделя  35-36 недели	5  5  5  10  10  10  5  10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>промежуточный контроль</b> )	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по футболу. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по футболу. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в футболе. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»**

(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 15 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

- способность 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

- 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия семинарского типа	Самостоятельн ая работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Содержание игровой деятельности футболистов	1-2	16	37		
2.	Раздел 2. Методика подготовки футболистов		18	41		
3.	Раздел 3. Спортивно-массовая работа по футболу		18	23		
4.	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по футболу		10	33		
5.	Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов		20	33		
6	Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации	3-4	20	27		
7.	Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов		34	17		
8.	Раздел 8. Управление подготовкой футболистов		52	47		
9.	Раздел 9. Научно- исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		52	33		
<b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>
					<b>246</b>	<b>Дифференциро ванный зачет</b>



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная 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 методики хоккея им. А.В. Тарасова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Давыдов Алексей Петрович – доцент кафедры ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова  
РГУФКСМиТ.

Крутских Владислав Вячеславович – к.п.н.. доцент кафедры ТиМ хоккея им.  
А.В. Тарасова РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» являются:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника
- сформировать компетенции на основе полученных 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 высококвалифицированных хоккеистов;
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы по хоккею для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения разных возрастных групп;
- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» реализуется на русском языке.

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

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» является органичным дополнением к освоению основных разделов дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» и направлен на формирование, совершенствование и развитие профессиональных умений, навыков, развитие физических и психических качеств студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» относится к вариативной части (Б1.В.ОД.11) по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Программный материал дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что даёт возможность строить программу на основе междисциплинарных связей. Освоение курса «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)», главным образом, связано с изучением дисциплин медико-биологического (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и др.) и психолого-педагогического (история, социология, педагогика, психология и др.) циклов.

В своей основе дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» предусматривает практическую подготовку к различным видам профессиональной деятельности выпускника: тренерско-педагогической, организационно-управленческой, научно-исследовательской, рекреационной и реабилитационной. В программе определён перечень тем, обязательных преимущественно для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

В течение всех четырёх лет обучения студенты обязаны совершенствовать (поддерживать) личную физическую и технико-тактическую подготовку, как стержневой компонент профессиональной подготовки.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-2	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	2	4
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	4	4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	5	4
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	2	3
	<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 избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	4	3
	<i>Владеть:</i>	5	6

	- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.		
<b>ОПК-5</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	2,3	2,3
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	6,7	9
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	8	10
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	2	4
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	4	4
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	4	4
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	4	3
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	6	8
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной	6	8



	ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.		
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	5	5
	<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>	6	6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	8	9
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	1	1
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>	2	2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>	3	3
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	5	8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты</li> </ul>	6	8

	<p>индивидуальной спортивной деятельности;  - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</p>		
	<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>	7	8

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **15 зачетных единиц (540 академических часов)** по очной форме обучения и **20 зачетных единиц, (720 академических часов)** по заочной форме обучения

##### 4.1. Заочная форма обучения

5. Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов</b>		<b>10</b>	<b>134</b>	
1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов	I	2	12	
1.2. Физические качества хоккеиста	I	2	54	
<b>Итого за I семестр:</b>		<b>4</b>	<b>66</b>	
1.3. Психические качества хоккеиста	II	2	8	
1.4. Техника хоккея				
1.4.1. Техника полевого игрока	II	2	18	
1.4.2. Техника вратаря	II	-	8	
1.5. Тактика хоккея	II	2	34	
<b>Итого за II семестр:</b>		<b>6</b>	<b>60</b>	
<b>Итого за I год обучения:</b>		<b>10</b>	<b>134</b>	<b>з/о</b>
<b>Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	
2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой	III	2	14	

деятельности				
2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	III	2	12	
2.3. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея	III	2	12	
2.4. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	III	2	12	
2.5. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов	III	-	14	
<b>Итого за III семестр:</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	
<b>Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею</b>		<b>6</b>	<b>28</b>	
3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства	IV	2	10	
3.2. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	2	10	
3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	IV	2	8	
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею</b>		<b>2</b>	<b>36</b>	
4.1. Правила игры и методика судейства	IV	-	18	
4.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	2	18	
<b>Итого за IV семестр:</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	
<b>Итого за II год обучения:</b>		<b>16</b>	<b>128</b>	<b>з/о</b>
<b>Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов</b>		<b>16</b>	<b>128</b>	
5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов	V	2	20	
5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов	V	6	44	
<b>Итого за V семестр:</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	
5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов	VI	4	42	
5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения	VI	4	22	
<b>Итого за VI семестр:</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	<b>з/о</b>
<b>Итого за III год обучения:</b>		<b>16</b>	<b>128</b>	
<b>Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>		<b>6</b>	<b>66</b>	
6.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	VIII	2	12	
6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации	VIII	2	26	
6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла	VIII	2	28	
<b>Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов</b>		<b>10</b>	<b>62</b>	
7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем	VIII	2	16	
7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VIII	2	16	
7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею	VIII	2	10	
7.4. Материально-техническое обеспечение	VIII	2	10	
7.5. Научно-методическое обеспечение	VIII	2	10	
<b>Итого за IV год обучения:</b>		<b>16</b>	<b>128</b>	<b>з/о</b>

<b>Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов</b>		<b>16</b>	<b>50</b>	
8.1. Программирование подготовки хоккеистов	IX	4	10	
8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов	IX	4	16	
8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов	IX	2	6	
8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	IX	2	6	
8.5. Восстановительные мероприятия	IX	2	6	
8.6. Профилактика травматизма	IX	2	6	
<b>Итого за IX семестр:</b>		<b>16</b>	<b>50</b>	
<b>Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>		<b>16</b>	<b>53</b>	
9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	X	2	9	
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	X	8	24	
9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	X	6	20	
<b>Итого за X семестр (экзамен):</b>		<b>16</b>	<b>53</b>	<b>9</b>
<b>Итого за V год обучения:</b>		<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>
<b>Итого за весь курс обучения:</b>		<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>

## 4.2. Очная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	5	6	7
<b>Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов</b>			<b>56</b>	<b>81</b>	
1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов	I	1-2	4	6	
1.2. Физические качества хоккеиста	I	3-8	14	14	
1.3. Психические качества хоккеиста	III	1	2	2	
1.4. Техника хоккея					
1.4.1. Техника полевого игрока	I III	9-13 2-4	8 6	14 6	
1.4.2. Техника вратаря	I	14-15	4	8	
1.5. Тактика хоккея	II III	23-26 5-8	10 8	20 11	
<b>Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов</b>			<b>52</b>	<b>59</b>	
2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	27-28	4	6	
2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	II III	29-33 9-10	8 4	18 6	
2.3. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея	III	11-15	10	8	

2.4. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	IV	20-31	24	15	
2.5. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов	IV	32	2	6	
<b>Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею</b>			<b>10</b>	<b>15</b>	
3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства	II	34-35	4	6	
3.2. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	33	2	6	
3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	V	1-2	4	3	
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	
4.1. Правила игры и методика судейства	II	36-37	4	10	
4.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	34	2	6	
<b>Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов</b>			<b>22</b>	<b>26</b>	
5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов	V	3	2	4	
5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов	V	4-6	6	8	
5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов	V	7-10	8	10	
5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения	V	11-13	6	4	
<b>Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>			<b>18</b>	<b>14</b>	
6.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	V	14-15	4	4	
6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации	VI	24-26	6	4	
6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла	VI	27-30	8	6	
<b>Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов</b>			<b>14</b>	<b>16</b>	
7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем	VI	31-32	4	4	
7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	33	2	4	
7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею	VI	34	2	2	
7.4. Материально-техническое обеспечение	VII	1	2	2	
7.5. Научно-методическое обеспечение	VII	2-3	4	4	
<b>Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов</b>			<b>42</b>	<b>42</b>	
8.1. Программирование подготовки хоккеистов	VI VII	35-36 4-6	4 6	6 4	
8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов	VII	7-11	10	8	
8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов	VII	12-15	8	6	
8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	VIII	27-29	10	10	
8.5. Восстановительные мероприятия	VIII	29	2	4	
8.6. Профилактика травматизма	VIII	30	2	4	

<b>Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>			<b>20</b>	<b>22</b>	
9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	VI VIII	37 30	2 2	2 4	
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	VI VIII	38 30-31	2 8	5 6	
9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VIII	32	6	5	
<b>Экзамен</b>	VIII				9
<b>Итого за весь курс обучения:</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>



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

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
			5	6		
1	2	3	5	6	7	
<b>Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов</b>			<b>40</b>	<b>62</b>		
1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов	I	1-2	4	6		
1.2. Физические качества хоккеиста	I	3-8	14	14		
1.3. Техника хоккея						
1.3.1. Техника полевого игрока	I	9-13	8	14		
1.3.2. Техника вратаря	I	14-15	4	8		
<b>Итого за I семестр:</b>			<b>30</b>	<b>42</b>		
1.5. Тактика хоккея	II	23-26	10	20		
<b>Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов</b>			<b>12</b>	<b>24</b>		
2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	27-28	4	6		
2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	II	29-33	8	18		

<b>Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею</b>			<b>4</b>	<b>6</b>		
3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства	II	34-35	4	6		
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею</b>			<b>4</b>	<b>10</b>		
4.1. Правила игры и методика судейства	II	36-37	4	10		
<b>Итого за II семестр:</b>			<b>30</b>	<b>60</b>		<b>3/0</b>
<b>Итого за I год обучения:</b>			<b>60</b>	<b>102</b>		

## РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

### Тема 1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов

#### *Занятия семинарского типа*

Проанализировать двигательные режимы и содержание игровой деятельности полевого игрока и вратаря в ходе учебно-тренировочных занятий и контрольных игр.

#### *Самостоятельная работа*

Проанализировать содержание игровой деятельности вратаря на основе результатов педагогических наблюдений (по материалам видеозаписей игр Чемпионата КХЛ). Представить количественные показатели (объём, эффективность) основных технико-тактических действий вратарей различных команд в виде отчёта.

### Тема 1.2. Физические качества хоккеиста

#### *Занятия семинарского типа*

Совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Упражнения по развитию физических качеств. Упражнения на развитие собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой и силовой выносливости. Упражнения на развитие качества быстроты,

избирательно на отдельные элементарные формы проявления быстроты (быстроты двигательной реакции, быстроты выполнения отдельного двигательного акта, частоту движений) и их комплексное проявление. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости хоккеиста. Упражнения на развитие координационных качеств (ловкости) и гибкости.

Подбор и проведение студентами упражнений, преимущественно воздействующих на отдельные физические качества и их комплексное проявление.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить факторы, от которых зависит выносливость хоккеиста.

Составить блоки тренировочных заданий по совершенствованию аэробных и анаэробных способностей.

## **Тема 1.3. Техника хоккея**

### **1.3.1. Техника полевого игрока**

#### ***Занятия семинарского типа***

Совершенствование различных приёмов техники передвижения на коньках: бега скользящими и короткими шагами, бега скрестными шагами и спиной вперёд, стартов и торможения, поворотов и прыжков.

Совершенствование техники владения клюшкой и шайбой: ведение и обводки, броски и удары шайбы, отбор шайбы клюшкой и с использованием силовых приёмов туловищем.

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию различных приёмов техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой.

### ***Самостоятельная работа***

Проанализировать различные приёмы техники полевого игрока: передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой. Подобрать

комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники полевого игрока.

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперёд, скользящими короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приёмов техники скоростного маневрирования;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающих их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приёмов (остановок) передач шайбы, с акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных, продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приёмов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

### **1.3.2. Техника вратаря**

Совершенствование техники передвижения вратаря на коньках. Основная стойка вратаря. Передвижение на параллельных коньках вдоль линии ворот. Передвижение выпадами и бегом короткими шагами с последующим откатом назад спиной вперёд. Торможение «плугом» и «полуплугом». Анализ техники ловли шайбы «ловушкой» и на туловище. Отбивание шайбы щитками, «блином» и клюшкой. Падение вратаря на колени, на бок и на грудь.

Проведение учебно-тренировочных занятий по разучиванию различных приёмов техники игры вратаря.

### ***Самостоятельная работа***

Проанализировать технику игры вратаря: основная стойка, особенности передвижения на коньках, ловля шайбы «ловушкой», отбивание шайбы «блином», клюшкой, щитками. Падение вратаря на колени, на бок, прижимание шайбы, игра клюшкой. Подобрать комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники вратаря.

## **Тема 1.4. Тактика хоккея**

### ***Занятия семинарского типа***

Совершенствование индивидуальных тактических действий (выбор позиции, маневр с шайбой и без неё, опека противника, выполнение обязанностей в соответствии с игровым амплуа).

Совершенствование групповых и командных тактических действий в обороне и атаке в рамках определённых тактических систем.

### ***Самостоятельная работа***

Составить тренировочные задания по тактической подготовке, направленные на совершенствование тактических вариантов игры в обороне и атаке в рамках современных тактических систем.

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности хоккеистов**

### ***Занятия семинарского типа***

Проведение учебно-тренировочных занятий различных организационно-методических форм: отдельной, групповой, круговой, поточной.

Совершенствование управленческих действий тренера: выбор места, подача команд и т.д.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к проведению части урока по начальному обучению одному из основных приёмов техники полевого игрока, включая разработку плана-конспекта, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдения основных дидактических принципов, воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

## **Тема 2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея**

### ***Занятия семинарского типа***

Проведение учебно-тренировочных занятий направленных на освоение частных методик обучения и совершенствования различных приёмов техники. Подбор соответствующих упражнений и методов их проведения в зависимости от структуры технического приёма, условий проведения и контингента занимающихся.

Выявление ошибок при выполнении упражнений и рациональное использование соответствующих подходов к их исправлению.

### ***Обучение техническим приёмам полевого игрока, их совершенствование***

**Техника передвижения на коньках.** Посадка (стойка) хоккеиста. Техника передвижения на коньках широким (скользящим), коротким (ударным) шагом. Торможение и притормаживание на двух и одном коньке с поворотом на 90°, прыжком, «плугом», «полуплугом». Бег скрестным шагом. Изменение направления бега: переступанием, перебежкой, не отрывая коньков ото льда. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперёд без отрыва коньков ото льда; переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмёрке», с изменением скорости

движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком к направлению движения). Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной и обеими ногами с «приземлением» на один и оба конька. Перемещение шагом. Бег на носках и «пятках» лезвий коньков лицом, боком, спиной вперёд. Опускание на одно и оба колена, падение. Различные кувырки с последующим принятием основной стойки.

**Техника владения клюшкой и шайбой.** Обучение держанию клюшки руками. Ведение шайбы. Ведение широкое, короткое, без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), при движении по прямой и по дугам.

Сочетание различных способов ведения шайбы перед собой, сбоку, вперёд-назад, по диагонали, с использованием коньков.

Броски. Обучение длинному броску с удобной и не удобной стороны слева и справа, с места, в движении. Обучение удару-броску с короткого и длинного замаха.

Передачи. Передача шайбы броском с удобной и неудобной стороны разного направления и длины. Обучение передаче подкидкой, ударам (с длинного и короткого замаха), коньком.

### *Обучение техническим приёмам вратаря, их совершенствование*

**Техника передвижения на коньках.** Обучение и совершенствование основной стойки вратаря, скольжения, не отрывая коньков ото льда, передвижения по дугам приставными шагами, передвижения выпадами (вперёд, в сторону), передвижения спиной вперёд, опускания на одно, два колена, падения на лёд (влево, вправо), торможения, поворотов, вращения и т.д.

**Техника ловли, отбивания, накрывания шайбы.** Ловля ловушкой шайбы, летящей с разной скоростью и на разной высоте с дальней, средней и близкой дистанции от ворот. Ловля шайбы, используя «блин» и «ловушку». Отбивание клюшкой шайбы, летящей или скользящей по льду со стороны руки с ловушкой

и со стороны руки с клюшкой. Отражение щитками и коньком шайбы, летящей низко надо льдом и скользящей по льду в сторону от вратаря.

### ***Самостоятельная работа***

Дать характеристику основной схеме обучения техническим приёмам: создание представления об изучаемом приёме (объяснение, показ, имитация). Изучить применение метода расчленённого и целостного упражнения, а также выполнение приёма в упрощённых условиях, в движении, после ведения, приёма и передачи.

## **РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ**

### **Тема 3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства**

#### ***Занятия семинарского типа***

Составление плана-конспекта и проведение примерного учебно-тренировочного урока с начинающими хоккеистами.

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ**

### **Тема 4.1. Правила игры и методика судейства**

#### ***Занятия семинарского типа***

Совершенствование навыков судейства соревнований по хоккею в качестве главного судьи или его помощника.

Анализ судейства соревнований по хоккею, выявление недостатков, ошибок в исполнении правил соревнований.

#### ***Самостоятельная работа***



Подготовиться к практике организации судейства зачётных соревнований: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

#### 4.2.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	
<b>Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов</b>			<b>16</b>	<b>19</b>		
1.1. Психические качества хоккеиста	III	1	2	2		
1.2. Техника хоккея						
1.2.1. Техника полевого игрока	III	2-4	6	6		
1.5. Тактика хоккея	III	5-8	8	11		
<b>Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов</b>			<b>40</b>	<b>30</b>		
2.1. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	III	9-10	4	6		
2.2. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея	III	11-15	10	8		
<b>Итого за III семестр:</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
2.3. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	IV	20-31	24	15		
2.4. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов	IV	32	2	6		
<b>Раздел 3. Спортивно-массовая</b>			<b>2</b>	<b>6</b>		

<b>работа по хоккею</b>						
3.1. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	33	2	6		
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею</b>			<b>2</b>	<b>6</b>		
4.1. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	34	2	6		
<b>Итого за IV семестр:</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>з/о</b>
<b>Итого за II курс обучения:</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		

## РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

### Тема 1.1. Психические качества хоккеиста

#### *Занятия семинарского типа*

Определение уровня развития психических качеств хоккеиста: целеустремлённости, решительности, смелости, инициативности, выдержки и самообладания.

#### *Самостоятельная работа*

Описать психологические особенности игровой деятельности хоккеистов и сформулировать задачи общей психологической подготовки.

Дать характеристику волевых качеств хоккеиста и показать методику их воспитания.

Раскрыть методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

Определить задачи психологической подготовки к конкретному матчу.

### Тема 1.2. Техника хоккея

#### 1.2.1. Техника полевого игрока

#### *Занятия семинарского типа*

Совершенствование основных технических приёмов (передвижения на коньках, удары и броски шайбы).

Определение объёма и эффективности выполнения различных технических приёмов.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию относительно сложных приёмов техники полевого игрока.

### ***Самостоятельная работа***

Анализ фазовой структуры техники бега скользящими шагами; с оценкой кинематических и динамических характеристик движений хоккеиста.

## **Тема 1.3. Тактика хоккея**

### ***Занятия семинарского типа***

Совершенствование различных тактических вариантов организации атаки (выход из зоны защиты), развития атаки (прохождение средней зоны) и завершения атаки (вход в зону противника и действия хоккеистов, направленные на взятие ворот).

Совершенствование тактических вариантов различных оборонительных систем в зоне нападения, в средней зоне.

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию командной тактики нападения и обороны. Разучивание и совершенствование тактических вариантов организации, развития и завершения атакующих действий.

Совершенствование вариантов тактических действий в рамках малоактивных и активных тактических систем.

Совершенствование тактики игры в численном неравенстве (в большинстве и меньшинстве).

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться (составить план - конспект) к проведению учебно-тренировочного занятия тактической направленности.

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 2.1. Методика обучения и совершенствования техники хоккея**

#### *Занятия семинарского типа*

Совершенствование сложных приёмов техники: бега скрестными шагами и спиной вперёд, бросков и ударов шайбы, скользящей навстречу или сбоку, короткой и силовой обводки на ограниченном пространстве и др.

Проведение учебно-тренировочных занятий по разучиванию и совершенствованию относительно сложных приёмов техники: передвижения хоккеиста спиной вперёд, бросков и ударов шайбы с ходу в одно касание.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить особенности разучивания и совершенствования сложных приёмов техники.

Составить план-конспект по проведению занятия технической направленности.

### **Тема 2.2. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея**

#### *Занятия семинарского типа*

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий хоккеистов в атаке и обороне; методика обучения и совершенствования тактики игры вратаря.

Совершенствование различных индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию по совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

Проведение студентами занятий тактической направленности с обоснованием использованных средств и методов. В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить особенности методических подходов к обучению совершенствованию тактики хоккея.

Составление плана-конспекта для проведения занятия тактической направленности.

## **Тема 2.3. Методика воспитания физических качеств хоккеиста**

### ***Занятия семинарского типа***

Выполнение упражнений по воспитанию физических качеств хоккеиста.

**Упражнения для воспитания силовых качеств.** Старты, рывки и торможения на коньках. Ударный бег на коньках с прыжками. Упражнения на коньках с преодолением различных сопротивлений и отягощений (упражнения с эспандером, утяжелёнными поясами, набивными мячами, утяжелёнными шайбами, клюшками, с партнёром). Упражнения в единоборствах за шайбу. Игры и игровые упражнения с переносом дозированных отягощений.

**Упражнения для воспитания быстроты.** Передвижения на коньках. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 м из разных исходных положений в различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмёрке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры. Приём и быстрая передача шайбы. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с регистрацией времени. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время.

### **Упражнения для воспитания специальной выносливости.**

Упражнения в беге на коньках с разной продолжительностью, интенсивностью и интервалами отдыха (равномерный, переменный и интервальный бег). Разновидности челночного бега. Игры и игровые упражнения, проводимые в режимах, адекватных соревновательной деятельности.

**Упражнения для воспитания ловкости.** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Ходьба и бег на «носках» и «пятках» коньков. Выбивание шайбы у партнёра в падении. Игра клюшкой и шайбой в необычных исходных положениях в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

**Упражнения для воспитания гибкости.** Маховые упражнения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат, шпагат. Упражнения с клюшкой и партнёром, «мост» из положения лёжа, наклоны назад и другие упражнения для мышц, несущих основную нагрузку в игре.

В специальной физической подготовке вратаря также используются перечисленные упражнения, однако, методика их проведения более специфична и должна соответствовать структуре их соревновательной деятельности.

Проведение занятий студентами по воспитанию физических качеств хоккеиста (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

В заключение урока преподавателем проводится разбор, на котором даются обоснованный анализ и оценка действий студента (выбор им места, показ и объяснение, соответствие содержания урока поставленным задачам).

### ***Самостоятельная работа***

Изучить структуру скоростных качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Дать характеристику выносливости хоккеиста и факторам, её определяющим.

Разработать тренировочные задания по воспитанию аэробных и анаэробных способностей.

## **Тема 2.4. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов.**

### *Занятия семинарского типа*

Развитие и совершенствование оперативного мышления и волевых качеств.

Определение уровня психических функций хоккеистов.

### *Самостоятельная работа*

Разработать детальный план специальной психологической подготовки к конкретному матчу, включающий в себя:

- осознание значимости и особенностей предстоящего матча;
- изучение сильных и слабых сторон противника;
- формирование уверенности в своих силах для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций;
- использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.

## **РАЗДЕЛ 3. Спортивно-массовая работа по хоккею.**

### **Тема 3.1. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах.**

### *Занятия семинарского типа*

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса по хоккею в вузах, среднеспециальных учебных заведениях общеобразовательных школах.

Проведение занятий со школьниками разного возраста по совершенствованию техники и тактики хоккея.

### *Самостоятельная работа*



Подготовиться к проведению урока по хоккею со школьниками старшего возраста, включая разработку плана-конспекта.

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ**

### **Тема 4.1. Организация и проведение соревнований. Положения о соревнованиях**

#### *Занятия семинарского типа*

Проведение организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований. Составление положения о соревнованиях.

Составление календаря соревнований, проведение жеребьёвки.

#### *Самостоятельная работа*

Составить сетки соревнований по круговой, с выбыванием и комбинированной системам.

### 4.2.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	3		
<b>Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею</b>			<b>4</b>	<b>3</b>		
3.1. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	V	1-2	4	3		
<b>Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов</b>			<b>22</b>	<b>26</b>		
5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов	V	3	2	4		
5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов	V	4-6	6	8		
5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов	V	7-10	8	10		
5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения	V	11-13	6	4		
<b>Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>			<b>18</b>	<b>14</b>		
6.1. Структура и содержание системы	V	14-15	4	4		

подготовки хоккеистов высокой квалификации						
<b>Итого за V семестр:</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации	VI	24-26	6	4		
6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла	VI	27-30	8	6		
<b>Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов</b>			<b>8</b>	<b>10</b>		
7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем	VI	31-32	4	4		
7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	33	2	4		
7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею	VI	34	2	2		
<b>Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов</b>			<b>4</b>	<b>6</b>		
8.1. Программирование подготовки хоккеистов	VI	35-36	4	6		
<b>Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>			<b>4</b>	<b>7</b>		
9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	VI	37	2	2		
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	VI	38	2	5		
<b>Итого за VI семестр:</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>3/0</b>
<b>Итого за III год обучения:</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		

### РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ

#### Тема 3.1 Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.

##### *Занятия семинарского типа*

Особенности работы по хоккею с лицами среднего и пожилого возраста. Проведение и комплектование групп, и составление текущего плана учебно-тренировочной работы. Методика проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.

Проведение учебно-тренировочных занятий с группами среднего и пожилого возраста по обучению и совершенствованию техники и тактики хоккея.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовка к проведению учебно-тренировочных занятий по хоккею с группами среднего и пожилого возраста, включая разработку планов-конспектов.

## **РАЗДЕЛ 5. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы**

#### ***Занятия семинарского типа***

Динамика видов подготовки (физической, технической, тактической и соревновательной) и соотношение их объёмов в возрастном аспекте.

Содержание подготовки юных хоккеистов разного возраста по годам обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

#### ***Самостоятельная работа***

Содержание программ для ДЮСШ и СДЮШОР. Подобрать материал по видам подготовки на основе программ для различного возраста занимающихся.

### **Тема 5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов.**

### ***Занятия семинарского типа***

Средства, методы и методические подходы, применяемые в учебно-тренировочном процессе с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

### ***Самостоятельная работа***

Особенности учебной и воспитательной работы с группами предварительной подготовки, начальной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования.

## **Тема 5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки.**

### ***Занятия семинарского типа***

Построение базовых мезоциклов. Задачи, направленность и динамика тренировочных нагрузок, соотношение видов подготовки. Динамика средств и методов.

Построение собственно тренировочных микроциклов. Задачи, динамика и направленность нагрузок по дням микроцикла. Динамика средств и методов.

Проведение серии тренировочных занятий разной направленности в определённой методической последовательности по совершенствованию технической и тактической подготовленности, обеспечивающей реализацию модели построения тренировочного микроцикла.

### ***Самостоятельная работа***

Охарактеризовать модели построения мезо- и микроциклов на общеподготовительном этапе.

Составить схемы распределения нагрузки в общеподготовительном и восстановительном микроциклах.

## **Тема 5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и методика их проведения.**

### ***Занятия семинарского типа***

Проведение различных видов занятий, направленных на воспитание физических качеств и совершенствование техники и тактики хоккея: тематических (однонаправленных), комплексных (разнонаправленных), восстанавливающих, поддерживающих, развивающих, индивидуальных, групповых, командных.

Подготовка, проведение и анализ примерных тренировочных занятий различных видов и форм.

Проведение студентами занятий различных форм и видов, с последующим разбором и обсуждением.

### ***Самостоятельная работа***

Сущность и значение круговой и поточной форм проведения тренировочного процесса. Разработать варианты круговой и поточной тренировки с учётом особенностей их проведения.

## **РАЗДЕЛ 6. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 6.1. Структура и содержание системы**

#### ***Занятия семинарского типа***

Цель определяет структуру и содержание системы и отражает конечный результат деятельности тренера и хоккеистов.

Системно-структурный подход к разработке и обоснованию системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Состав и структура системы. Характеристика содержания первого (верхнего) уровня (тренировка, соревнование и восстановление) системы.

Характеристика содержания второго (нижнего) уровня системы (кадры, материально-методическое обеспечение).

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

### ***Самостоятельная работа***

Отличительные черты отечественной системы подготовки хоккеистов в сравнении с системами ведущих хоккейных стран.

## **Тема 6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов**

### ***Занятия семинарского типа***

Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла.

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

### ***Самостоятельная работа***

Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

Составить планы-конспекты и подготовиться к проведению практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

## **Тема 6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов на отдельных этапах годового цикла**

### ***Занятия семинарского типа***

План подготовки команды к официальным соревнованиям.

Подготовка и проведение студентами комплексных тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки, при этом задачи занятия – средства и методы должны соответствовать конкретным этапам, мезо- и микроциклу и тренировочному дню.

К плану-конспекту студент прилагает объяснительную записку с обоснованием построения данного тренировочного занятия.

### ***Самостоятельная работа***

Особенности построения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла.

## **РАЗДЕЛ 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем**

#### ***Занятия семинарского типа***

Методика начального отбора. Методика определения игровых способностей, физического развития, технико-тактических способностей, игрового (оперативного) мышления. Метод экспертной оценки.

Особенности отбора кандидатов и комплектование сборных молодёжных команд (17-18 и 19-20 лет).

Проведение серии учебно-тренировочных игр.

#### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания и подготовить отчёты по оценке готовности кандидатов в сборную команду юниоров по результатам педагогических наблюдений, тестирований и прямого общения.

### **Тема 7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации**



### ***Занятия семинарского типа***

Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.

Сбор и изучение информации о рекомендуемых кандидатах.

Динамические наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата. Критерии оценки кандидатов. Взаимосвязь тренеров сборных и клубных команд в ходе отбора. Углублённое изучение кандидатов на тренировочных сборах.

Принципы комплектования звеньев команды.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию технико-тактической подготовки.

### ***Самостоятельная работа***

Педагогические наблюдения за игровой деятельностью хоккеистов-кандидатов в сборную команду с оценкой индивидуальных технико-тактических действий.

## **Тема 7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею**

### ***Занятия семинарского типа***

Организация и проведение семинаров по подготовке тренеров-общественников по хоккею.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить особенности подготовки кадров в специализированных вузах. Виды и сроки обучения. Структуру и содержание обучения.

Составить примерный план проведения семинара для тренеров-общественников в объёме 45 часов.

## **РАЗДЕЛ 8. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ХОККЕИСТОВ**

## **Тема 8.1. Программирование подготовки хоккеистов**

### *Занятия семинарского типа*

Разработка программ и планов подготовки хоккеистов на годичный цикл.

Составление оперативных планов на мезо- и микроциклы.

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годичного цикла.

### *Самостоятельная работа*

Разработать и защитить план на годичный цикл подготовки юных хоккеистов старшего возраста.

## **РАЗДЕЛ 9. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (УИРС) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Тема 9.1. Задачи и организация НИР по хоккею**

#### *Занятия семинарского типа*

Особенности УИРС по хоккею.

Изучение методов и методик исследования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Выполнение лабораторных, курсовых и выпускных квалификационных работ экспериментального характера.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить теоретический курс НИР.

### **Тема 9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею.**

#### *Занятия семинарского типа*

Планирование и организация исследований. Подбор и назначение методов и методик исследования, соответствующих цели и задачам исследования. Определение контингента испытуемых. Проведение корректных обследований и тестирующих процедур.

Изучение и овладение методами и методиками исследования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Обследования студентами соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

### ***Самостоятельная работа***

Совершенствование навыков инструментальной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности хоккеистов, а также оценки уровня их технико-тактического мастерства.

#### 4.2.4. Четвёртый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	
<b>Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов</b>			<b>6</b>	<b>6</b>		
7.4. Материально-техническое обеспечение	VII	1	2	2		
7.5. Научно-методическое обеспечение	VII	2-3	4	4		
<b>Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов</b>			<b>38</b>	<b>36</b>		
8.1. Программирование подготовки хоккеистов	VII	4-6	6	4		
8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов	VII	7-11	10	8		
8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов	VII	12-15	8	6		
<b>Итого за VII семестр:</b>			<b>30</b>	<b>24</b>		
8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	VIII	27-29	10	10		
8.5. Восстановительные мероприятия	VIII	29	2	4		
8.6. Профилактика травматизма	VIII	30	2	4		
<b>Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>			<b>16</b>	<b>15</b>		

9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	VIII	30	2	4		
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	VIII	30-31	8	6		
9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VIII	32	6	5		
<b>Итого за VIII семестр:</b>			<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Итого за IV год обучения:</b>			<b>60</b>	<b>54</b>	<b>9</b>	

## РАЗДЕЛ 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

### *Тема 7.1. Материально-техническое обеспечение*

#### *Занятия семинарского типа*

Материально-техническое обеспечение как важный фактор эффективности проведения процесса подготовки хоккеистов, его задачи и содержание.

Характеристика видов материально технического обеспечения. Современные технические средства и аппаратура. Устройства, применяемые в хоккее.

Строительство спортсооружений: катков с искусственным льдом, залов для занятий атлетизмом. Обеспечение необходимых условий для нормального проведения занятий: ледовая арена, отвечающая необходимым требованиям (должное состояние льда и освещённости, наличие соответствующего оборудования и инвентаря).

Анализ современных технических средств и методика их использования в процессе подготовки хоккеистов.

Современная учебно-тренировочная база и её обеспечение необходимым оборудованием, инвентарём, техническими средствами.

Проблема оптимального обеспечения в быту и на тренировочных сборах (место проживания, зарплата, питание, отдых, культурные программы и др.).

#### *Самостоятельная работа*

Ознакомиться с учебно-тренировочной базой одной из команд КХЛ, её оснащением тренажёрным и специальным оборудованием, условиями проживания и быта спортсменов и тренеров.

## **Тема 7.2. Научно-методическое обеспечение**

### ***Занятия семинарского типа***

Задачи и организация научно-методического обеспечения подготовки хоккеистов. Характеристика разделов работы по научно-методическому обеспечению: прогнозирование, моделирование, программирование, отбор, реализация программ и планов, комплексный контроль.

Формирование комплексных научных групп (КНГ).

Задачи и содержание работы педагогического и медико-биологического секторов КНГ.

Разработка рекомендаций по повышению эффективности процесса подготовки хоккеистов – как наиболее важная результирующая функция деятельности КНГ.

Взаимосвязь работы комплексной научной группы и тренерского состава.

Принципы организации комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению подготовки команд высокой квалификации.

Задачи, стоящие перед КНГ и содержание её работы. Взаимодействие с тренерским составом.

Анализ содержания основных разделов работы КНГ (прогнозирование, моделирование, программирование, контроль) по научно-методическому обеспечению подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Планирование и отчётность работы КНГ. Разработка долгосрочных и текущих планов.

Технология составления текущих и итоговых планов.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить организацию и методику проведения работы по научно-методическому обеспечению подготовки и выступлению сборных команд юниоров (17-18 лет).

## **РАЗДЕЛ 8. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 8.1. Программирование подготовки хоккеистов**

#### *Занятия семинарского типа*

Программирование – как основанная функция управления процессом подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методические подходы к разработке комплексных целевых программ на олимпийский цикл подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Технология разработки текущих и оперативных программ и планов. Основные требования, предъявляемые к планам.

Основные этапы разработки плана:

- сбор и анализ информации;
- прогнозирование;
- моделирование;
- формирование плана (постановка цели и задач, распределение нагрузок разного характера и направленности, динамика средств и методов);
- внесение коррекции (в ходе реализации плана).

Составление текущих (на годичный цикл) и оперативных (на мезоцикл) программ и планов подготовки хоккеистов высокой квалификации.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить особенности программирования (планирования) процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Разработать индивидуальный план для одного из хоккеистов команды высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью и выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий).

### **Тема 8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов**

### ***Занятия семинарского типа***

Контроль как важная составляющая системы подготовки хоккеистов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль психолого-педагогический и медико-биологический.

Контроль соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок и эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Контроль уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов.

Контроль в системе подготовки юных хоккеистов.

Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. Этапный, текущий и оперативный контроль. Содержание углублённого медицинского обследования (УМО), этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего контроля.

Содержание и методика проведения этапных комплексных обследований в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов, в том числе с помощью технических средств и компьютерных технологий.

Проведение студентами тестирующих процедур по оценке уровня специальной физической подготовленности хоккеистов, а также обследование соревновательной деятельности хоккеистов с использованием современных инструментальных методик и компьютерных технологий.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить методику оценки уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов. Разработать систему тестов по оценке физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов.

Провести тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР. Подготовить и защитить отчёт.



## **Тема 8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов**

### ***Занятия семинарского типа***

Современные подходы к системе управления подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления тренировочной деятельностью хоккеистов (программирование, реализация планов тренировки, контроль тренировочного процесса).

Основные средства и методы управления тренировочной деятельности хоккеистов.

Подходы к оптимизации тренировочного процесса. Формирование в тренировочном процессе игровых концепций команды.

Характеристика стратегического управления тренировочным процессом на относительно продолжительных временных отрезках. Разработка программ и планов подготовки хоккеистов. Обеспечение надлежащих материально-технических условий проведения тренировочного процесса. Доукомплектование состава команды. Создание нормального работоспособного коллектива единомышленников.

Проведение практических занятий разной направленности с акцентами на демонстрацию управленческой деятельности тренера.

Проведение студентами комплексных тренировочных занятий с акцентом на оценку управленческой деятельности проводящего – тренера.

### ***Самостоятельная работа***

Проанализировать методические подходы к разработке плана предстоящего матча. Изучить методику проведения установки и управления тренером игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча, с последующим разбором матча.

Разработать план предстоящего матча и подготовить его к апробации в предигровой тренировке.

## **Тема 9.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов**

### *Занятия семинарского типа*

Виды управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Характеристика стратегического управления. Организационные, методические и руководящие действия тренера, направленные на проведение подготовительных, контрольных и официальных игр.

Составление плана подготовительных игр с определением их количества и последовательности с конкретными командами-соперницами. Определение стратегической линии в проведении различных мероприятий в ходе официальных матчей.

Характеристика оперативного управления. Подготовка хоккеистов к матчу и управление их действиями в ходе матча.

Характеристика и методика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Сбор информации о противнике.

Разработка студентами плана предстоящего матча с конкретным противником. Уточнение плана после предигровой тренировки. Установка на матч и управление игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча. Указания в перерывах. Разбор матча с оценкой степени выполнения плана хоккеистами и управленческой деятельности тренера.

### *Самостоятельная работа*

Изучить и проанализировать методические подходы к организации и проведению оперативной управленческой деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного матча.

Разработать план предстоящего матча с конкретным противником.

## **Тема 8.5. Восстановительные мероприятия**

### *Занятия семинарского типа*

Виды и значимость восстановительных мероприятий как составной части системы подготовки хоккеистов.

Психолого-педагогические восстановительные мероприятия, строгая нормирование нагрузок, переключение на другой вид деятельности (активный отдых). Борьба с монотонностью занятий, повышение интереса и эмоционального настроения. Применение развлекательных мероприятий, аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические восстановительные мероприятия. Фармакологические препараты. Физические средства: баня, массаж, барокамеры, свето- и магнитопроцедуры и др.

Тактика применения средств восстановления на отдельных этапах годового цикла.

Изучение методик использования различных средств восстановления.

Ознакомление с работой восстановительных центров ведущих хоккейных клубов.

Проведение студентами педагогических и гигиенических средств восстановления.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить методику комплексного применения различных средств восстановления.

## **Тема 8.6. Профилактика травматизма**

### ***Занятия семинарского типа***

Характеристика видов травматизма в хоккее: ушибы, рассечения, растяжения мышц ног и плечевого пояса, травмы коленного и голеностопного суставов и др.

Профилактика травматизма. Научно и методически обоснованный режим тренировок и отдыха.

Грамотное использование эффективных средств восстановления.

Анализ методических подходов по профилактике травматизма в хоккее. Соблюдение основных методических положений при ведении учебно-тренировочного процесса.

Строгое нормирование тренировочных нагрузок. Качественная подготовка органов, функциональных систем и двигательного аппарата в подготовительной части занятий. Обеспечение нормальных условий проведения занятий, высококачественным защитным инвентарём: шлемы, маски, щитки и др.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить причины травматизма в хоккее, а также основные мероприятия, средства и методы по его профилактике:

- преодоление причин, обуславливающих травматизм (нерегулярность занятий, несоблюдение санитарно-гигиенических требований, отсутствие врачебного контроля и др.);
- правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- воспитание физических качеств в соответствии с особенностями хоккея;
- подбор наиболее рациональных (с учётом индивидуальных особенностей спортсмена) упражнений;
- постоянный контроль состояния здоровья и самочувствия хоккеистов.

## **Раздел 10. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов**

### **Тема 10.1. Задачи и организация НИР по хоккею**

#### ***Занятия семинарского типа***

Основные задачи НИР по хоккею. Состояние НИР по хоккею в настоящее время и перспективы её развития. Проблематика научных исследований по хоккею.

Определение основных направлений исследований. Внедрение научных исследований по хоккею в практику подготовки хоккеистов.

Организация научных исследований. Выбор темы исследования.  
Определение направления исследования.

Составление плана исследования. Формирование рабочей гипотезы исследования. Подбор методов и методик исследований.

Обеспечение контингента испытуемых и условий исследования.

### ***Самостоятельная работа***

Ознакомиться с работой смежных научно-исследовательских организаций и комплексных научных групп (КНГ).

Изучить перспективы НИР: определение основных направлений исследования - в технике, в физической и психологической подготовке, в методике тренировки. Внедрение результатов в практику.

## **Тема 10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею**

### ***Занятия семинарского типа***

Характеристика групп методов, преимущественно используемых студентами при выполнении выпускных квалификационных работ: теоретический анализ литературы, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Характеристика используемых инструментальных методик и технических средств: измерительный комплекс «Хоккей», измерительный стенд, электронная дорожка, спорт-тестеры, видеотехника, компьютерные технологии.

Метрологический контроль научной аппаратуры.

Планирование и организация исследований.

Изучение и овладение методами и методиками научных исследований.

Проведение студентами исследований в плане выполнения выпускных квалификационных работ.

Обследование соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Проведение тестов и тестирующих процедур по оценке уровня подготовленности хоккеистов.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить методы и методики исследований. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследований. Информативность методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Специальные и портативные методики, используемые в хоккее. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), её обработка. Частные методики. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования.

### **Тема 10.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов**

#### ***Занятия семинарского типа***

Задачи, значение и особенности НИР и УИРС по хоккею.

Формы проведения НИР и УИРС. Учебные и лабораторные занятия. Сообщения, доклады, рефераты, заседания научного студенческого кружка, конференции, семинары.

Требования к выполнению выпускных квалификационных работ. Структура выпускной квалификационной работы. Написание введения, отдельных глав, заключения, выводов, их логическая взаимосвязь и соответствующее оформление работы. Подбор иллюстративного материала. Корректировка текстового и табличного материала.

Технология написания и оформления выпускной квалификационной работы.

Технология написания доклада к защите выпускной квалификационной работы. Подбор иллюстративного материала и корректировка текста по содержанию, логике изложения и времени.

Предварительная апробация выпускных квалификационных работ.

#### ***Самостоятельная работа***

Выполнение и оформление выпускной квалификационной работы. Окончательная корректировка доклада, взаимосвязи текста и иллюстраций. Репетиция доклада. Вопросы по содержанию работы и соответствующие ответы.

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

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

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

### **1 курс**

1. Вопросы для устного ответа на зачете

### **2 курс**

1. Вопросы для устного ответа на зачете

### **3 курс**

1. Вопросы для устного ответа на зачете

### **4 курс**

1. Вопросы для устного ответа на экзамене

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

### а) основная литература:

1. Азбука хоккея с шайбой : [пер. со швед, яз.] / авт. проекта Томми Боустедт ; Федер. хоккея Респ. Беларусь, Федер. хоккея Швеции. - Минск: Белорус, энцикл. им. Петруся Бровки, 2011. - 360 с.: ил.
2. Горбунов В.В. История зимних олимпийских видов спорта / В.В. Горбунов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.
3. Кирсанова Л.В. Психология судейства в хоккее на льду / Л.В. Кирсанова, А.А. Поляков. - М.: Сов. спорт, 2012. - 82 с.: табл
4. Ледовые арены : [учеб. пособие] : [утв. метод. Советом Федер. гос. образоват. учреждения проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербур."] / [под общ. ред.: Жестянникова Л.В., Загайнова М.В.] ; Автоном. некоммерч. орг. "Организац. ком. 22 Олимп, зим. игр и 11 Паралимп. зим. игр 2014 г. в г.Сочи". - М.: [Б. м.]; СПб., 2011. - 280 с: ил.
5. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень D / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича, В.Л. Звонкова]. - М.: Человек, 2012. – 84с.: ил.
6. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень C / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 83с.: ил.
7. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень B / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 80с.: ил.
8. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень A / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 94с.: ил.
9. Савин В.П. Теория и методика хоккея : учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению 521900; по спец. 022300 : доп. Умо по



образованию в обл. физ. культуры и спорта / Савин Валентин Павлович. - М.: ACADEMIA, 2003. - 399 с.: ил.

10. Савин В.П. Оценка уровня физической подготовленности хоккейных вратарей 15-16 лет и его динамики в подготовительном периоде : метод, разработ. для студентов РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. - М.: Физ. культура, 2006. - 24 с.: ил.
11. Савин В.П. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ : метод, разработ. для студентов и слушателей ИППК РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов. - М.: Физ. культура, 2006. - 23 с.: ил.
12. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей) : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - бакалавр : форма обучения - оч. и заоч. : [утв. и рек. эмс "РГУФКСМиТ"] / [сост.: Давыдов Алексей Петрович, Крутских Владислав Вячеславович] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет, образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 36 с. : табл.
13. Твист П. Хоккей: теория и практика . предисл. Павла Буре. - М.: Астрель: АСТ, 2009. – 288 с.: ил.
14. Тихомиров А.К. Управление подготовкой в спорте : монография / А.К. Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: Кн. И Бизнес, 2010. - 229 с.: ил.

б) дополнительная литература:

1. Букатин А.Ю. Хоккей / Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. - М.: ФиС, 2000. - 182 с.: ил.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой : Техн. приемы, доказавшие эффективность и помогающие вратарям надежно защищать свои ворота [пер. с англ.] = Hockey goaltending : Proven techniques for dominating the net /

под ред. Брайана Даккорда = Brian Daccord editor. - Киев: Олимп. лит., 2013.  
- 263 с.: ил.

3. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014.- 576 с.
4. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие предназначено для студентов направления 032100 специальности 032101 / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ, культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2007. - 68 с.: табл.
5. Савин В.П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта : учеб. пособие / Савин В.П., Удилов Г.Г., Крутских В.В.; РГАФК. - М., 2002. - 61 с: табл.
6. Тарасов А.В. Хоккей. Родоначальники и новички / А.В. Тарасов. – Москва: Эксмо, 2015. – 408 с.: ил.
7. Черапкина Л.П. Физиология спорта (на примере хоккея) : [учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта, обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101] : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Л.П. Черапкина, В.Г. Тристан ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2006. - 80 с: ил.
8. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. - [М.]: СпортАкадемПресс, 2000. - 143 е.: ил.

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

*Справочно-информационные сайты:*

<http://www.iihf.com>,

<http://www.fhr.ru>,

<http://www.khl.ru>,

<http://www.kidshockey.ru>

<http://www.fhmoscow.com>

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  <i>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</i>	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
----	--------	--

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (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 «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

- Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций: УСЗК, кафедра ТИМ хоккея им. А.В. Тарасова, 148, 124.
- Музей истории хоккея – около 250 экспонатов.
- Коробка хоккейная (2008 г.в.).
- Станок для заточки коньков.
- Форма хоккейная – 60 комплектов для полевых игроков, 4 комплекта для вратаря.

### Научная аппаратура и оргтехника (год выпуска)

- Видеокамера SONY HDR-НС7Е – 2011 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300М – 2013 г.
- Компьютер комплектации «Стандарт» - 2008 г. (14 шт.)
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»
- Конференция-приставка «Система» ТФК-12М – 2008 г.
- Конференция-приставка «Система» ТФС-6/1 – 2008 г.
- Многофункциональное устройство Canon I-SENSYS MF-4120 – 2010 г.
- Мониторы сердечного ритма: ACCUREX PLUS, VantageNV, A Unterface
- Ноутбук Intel 2000 T550 – 2007 г.
- Ноутбук экран 13” TOSHIBA Satellite V400-18E-PU – 2009 г.
- Плеер компактный с поддержкой HDMI и выходом DVI/HDMI – 2012 г.
- Проектор BenQ SVGA в компьютере с проводом Kramer XGA 23 м. – 2013 г.
- Рекордер DVD/HDV BDK DW9955K – 2009 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры (очная форма, заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: *зачет – 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Структура соревновательной деятельности хоккеистов»	2 неделя	10
2	Контрольная работа по теме «Физические качества хоккеиста»	8 неделя	5
3	Контрольная работа по теме «Техника хоккея»	15 неделя	5
4	Подготовка реферата по теме «Тактика хоккея»	26 неделя	10
5	Подготовка доклада на тему «Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности»	28 неделя	10
6	опрос по теме «Методика обучения и совершенствования техники хоккея»	33 неделя	10
7	Подготовка доклада по теме «Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства»	35 неделя	10
8	Тестирование по теме «Правила игры и методика судейства»	37 неделя	10
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
10	<i>Дифф. зачет</i>		<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
3	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
4	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Методика подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Спортивно-массовая работа по хоккею»	10
6	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Организация и проведение соревнований по хоккею»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки/ специальности *49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестры (очная форма, заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: *зачет – 4 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Коллоквиум на тему «Психические качества хоккеиста»	1 неделя	10
2	Контрольная работа по теме «Техника хоккея»	4 неделя	5
3	Подготовка реферата по теме «Тактика хоккея»	8 неделя	10
4	Подготовка доклада на тему «Методика обучения и совершенствования техники хоккея»	10 неделя	10
5	Подготовка доклада на тему «Методика обучения и совершенствования тактики хоккея»	15 неделя	10
6	Тестирование на тему «Методика воспитания физических качеств хоккеиста»	31 неделя	5
8	Контрольная работа на тему «Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов»	32 неделя	5
9	Опрос по теме «Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах»	33 неделя	5
10	Подготовка доклада по теме «Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях»	34 неделя	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	10
12	<i>Дифф. зачет</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
3	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
4	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Методика подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Спортивно-массовая работа по хоккею»	10
6	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Организация и проведение соревнований по хоккею»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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) Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей) для обучающихся института СиФВ, 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры (очная форма, заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста»	2 неделя	5
2	Опрос по теме «Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов»	3 неделя	5
3	Подготовка доклада по теме «Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов»	6 неделя	5
4	Подготовка реферата по теме «Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов»	10 неделя	5
5	Коллоквиум по теме «Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения»	13 неделя	5
6	Опрос по теме «Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации»	15 неделя	5
7	Подготовка доклада по теме «Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации»	26 неделя	5
8	Коллоквиум по теме «Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла»	30 неделя	5
1	Тестирование по теме «Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем»	32 неделя	5
2	Круглый стол по теме «Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации»	33 неделя	5
3	Контрольная работа по теме «Подготовка тренерских кадров по хоккею»	34 неделя	5
4	Подготовка доклада по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	36 неделя	5

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