

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

Направление подготовки / специальность  
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль/программа подготовки  
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

Владимир  
2021

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью освоения дисциплины:** «Теория и методика избранного вида спорта» является овладение студентами основами знаний в сфере профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в организации и управлении физической культурой и спортом. Ознакомление и овладение широким спектром организационной системы управления спортивными и физкультурными предприятиями. Ознакомление с организацией проведения учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.

### **Задачи:**

- формирование мировоззренческих взглядов на состояние и развитие наиболее популярных и развитых видов спорта в разные периоды развития человеческого общества;
- формировать активность и стремление студентов понимать логику развития различных видов спорта;
- формировать у обучающихся необходимые компетенции, знания и умения для разработки и реализации педагогических технологий, связанных с построением учебно – тренировочного процесса по избранному виду спорта.

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к обязательной части учебного плана.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК - 2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС, общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации.	Знает - основы организации здорового образа жизни, основные составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;	Тестовые вопросы Ситуационные задачи
	ОПК-2.2. Умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС	Умеет рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни.  Может формировать у занимающихся установку на здоровый	

	<p>по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию.</p> <p>ОПК-2.3. Владеет методами антропометрических измерений, оценки функционального состояния человека, исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>Владеет знаниями о проведении с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни.</p>	
<p>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-4.1. Знает историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре; классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.</p> <p>ОПК-4.2. Умеет применять методы, средства и методические приемы физической, техниче-</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- положение, регламент и расписание спортивных мероприятий;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных судей.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкуль-</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи. Практико-ориентированное задание</p>

	<p>ской и тактической подготовки при проведении занятий по ИВС; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</p> <p>ОПК-4.3. Владеет терминологией, техникой выполнения и демонстрации основных двигательных действий ,методикой проведения тренировочных занятий по ИВС.</p>	<p>турно – оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом подготовки положения о соревновании;</li> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний и мероприятий;</li> <li>- участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.</li> </ul>	
<p>ОПК-7 Способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую помощь</p>	<p>ОПК-7.1 Знает факторы и причины травматизма, заболеваний , функциональных нарушений в процессе учебной спортивной деятельности ; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику без-</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы профессиональной деятельности; причины, механизмы, средства, методы профилактики травматизма, признаки для определения состояния здоровья пострадавшего, приемы оказания первой доврачебной помощи.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно проводить ин-</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи. Практико-ориентированное задание</p>

<p>ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>опасности на занятиях и соревнованиях по ИВС ИВС и БВФСД с учетом гигиенических норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</p> <p>ОПК-7.3. Владеет способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>ОПК-9.1. Знает роль, основные слагаемые, методику проведения педагогического контроля, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре.</p> <p>ОПК-9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, тестирования подготовленности спортсменов,</p>	<p>структаж, разрабатывать рекомендации по технике безопасности при проведении различных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- соблюдать требования безопасности, анализировать санитарные и гигиенические правила и нормы при проведении учебно-тренировочных занятий, своевременно оказывать первую доврачебную помощь.</p> <p>Владеет:</p> <p>- опытом соблюдения требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм в процессе профессиональной деятельности;</p> <p>- технологиями проведения мероприятий по предупреждению травматизма, оказания первой доврачебной помощи при различных видах повреждения пострадавшего во время занятий.</p> <p>Знает методы оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека, механические характеристики тела человека и его движений, роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, нормативные требования и показатели физической подготовленности,</p> <p>Владеет методиками контроля и оценки техники, тактической и физической подготовленности в ИВС, особенности оценивания процесса соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p>	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи. Практико-ориентированное задание</p>
--	--	---	---

	<p>использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма.</p> <p>ОПК-9.3. Владеет методами измерения и оценки физического развития, двигательных качеств, функционального, психологического состояния человека с учетом возраста и пола.</p>	<p>Умеет определять протекание восстановительных процессов, осуществлять контроль за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола. проводить тестирование подготовленности занимающихся ИВС, анализировать результаты педагогического контроля в ИВС.</p>	
<p>ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований</p>	<p>ОПК-13.1. Знает виды соревнований, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- положение, регламент и расписание спортивных мероприятий;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных судей.</li> </ul>	<p>Тестовые Вопросы. Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>

	<p>ОПК-13.2. Умеет планировать проведение спортивных соревнований по ИВС.</p> <p>ОПК-13.3. Владеет методикой подготовки положения о соревновании; навыками организации и проведения соревнований по ИВС, участия в судействе спортивных соревнований.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно – оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом подготовки положения о соревновании;</li> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний и мероприятий;</li> <li>- участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.</li> </ul>	
<p>ОПК -14</p> <p>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1. Знает принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спор-</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы</p> <p>Ситуационные задачи</p> <p>Практико-ориентированное задание</p>

	<p>ОПК-14.2. Умеет определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; осуществлять контроль эффективности тренировочного и образовательного процессов.</p> <p>ОПК-14.3. Владеет методикой проведения педагогического наблюдения и анализа занятия, физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств БВФСД, ИВС.</p>	<p>тивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработками методического обеспечения тренировочного процесса;</li> <li>- методиками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</li> </ul>	
<p>ПК-4. Способен проводить отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортив-</p>	<p>ПК-4.1. Знает медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного ма-</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>



<p>ного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>	<p>стерства; методики комплексной оценки подготовленности занимающихся; методики медико-биологического и психологического тестирования; методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации.</p> <p>ПК-4.2. Умеет вести отчетную документацию по отбору занимающихся на этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.</p> <p>ПК-4.3. Владеет навыками организации выполнения занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности планирования и методического обеспечения спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;</li> <li>- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;</li> <li>- особенности детей, одаренных в ИВС;</li> <li>- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- методиками применения базовых методов и методиками ис-</li> </ul>	
--	--	---	--

	прикидок для принятия решения о переводе занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, фиксацией и аналитической обработкой результатов тестирования.	следования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;	
--	--	---	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

##### Тематический план

Форма обучения - очная (1 семестр)

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».	1	1-4	4	4		4	12	
2	История развития летних индивидуальных видов спорта(ИВС)	1	5-8	4	4		4	12	Рейтинг - контроль 1
3	Специфические особенности индивидуальных видов спорта. Основные правила проведения соревнований по ИВС (гимнастика, легкая атлетика, плавание, велоспорт, фехтование и др.)	1	9 -12	4	4		4	12	Рейтинг- контроль 2
4	Методика подготовки спортсменов по летним индивидуальным видам спорта на современном этапе развития.	1	13-14	2	2		2	12	
5	Летние индивидуальные виды спорта в программе Олимпийских игр современности	1	15-16	2	2		2	12	
6	Региональные, всероссийские	1	17-18	2	2		2	12	Рейтинг-

и международные Федерации летних индивидуальных видов спорта								контроль 3
Всего за <u>1</u> семестр:			18	18			72	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								нет
Итого по дисциплине	108 часов		18	18			72	зачет

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».

Содержание. Возникновение и развитие спорта, как социального феномена в Мире и в России. Основные понятия теории и методики индивидуальных видов спорта. Цель и задачи физического воспитания и спортивной деятельности. Средства и методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности.

Тема 2. История развития индивидуальных видов спорта

Содержание. Появление различных видов спорта в процессе развития человеческого общества. Возникновение и развитие легкой атлетики. Возникновение таких видов спорта, как гимнастики, плавание, фехтование и др. Развитие базовых индивидуальных видов спорта в условиях средневековья. Появление современных индивидуальных видов спорта. Развитие летних индивидуальных видов спорта в настоящее время.

Тема 3. Специфические особенности индивидуальных видов спорта. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике, различным видам гимнастики, фехтованию, плаванию и др.

Содержание. Основы техники безопасности при занятиях индивидуальными видами спорта. Открытые площадки, спортивные залы и помещения, в которых можно заниматься различными видами спорта. Спортивное оборудование, используемое во время проведения занятий, тренировок и соревнований. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю для занятий и проведения соревнований. Правила проведения спортивных соревнований различного уровня. Системы проведения соревнований по индивидуальным видам спорта.

Тема 4. Летние индивидуальные спорта на современном этапе развития.

Содержание. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в играх. Специфика проведения спортивных соревнований различного масштаба по легкой атлетике, гимнастике, фехтованию и другим индивидуальным видам спорта. Место легкой атлетики и гимнастики в системе общеобразовательных школ, профессиональных средних и высших учебных заведений.

Тема 5. Летние индивидуальные виды спорта в программе Олимпийских игр современности

Содержание. Особенности организации тренировочного процесса в летних индивидуальных видах спорта на этапах высшего спортивного мастерства.

Особенности проведения спортивных соревнований различного масштаба по индивидуальным видам спорта. Основы методики подготовки спортсменов.

Тема 6. Региональные, всероссийские и международные Федерации в летних индивидуальных видах спорта.

Содержание. Организация подготовки спортивного резерва в индивидуальных видах спорта. Региональные спортивные федерации по видам спорта на примере Владимирской области. Система отбора лучших спортсменов. Всероссийские спортивные федерации по индивидуальным видам спорта. Международные федерации по индивидуальным видам спорта

## Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».

Содержание. Формирование наиболее важных для данного конкретного вида спорта физических и психологических качеств у спортсменов в индивидуальных видах спорта согласно теории и методике физического воспитания и спорта. Формирование спортивного коллектива. Индивидуальная и командная тактическая подготовка в различных видах спорта.

Тема 2. История развития индивидуальных видов спорта.

Содержание. История появления, создания и развития наиболее популярных индивидуальных видов спорта. Спортивная инфраструктура: стадионы, площадки, спортивные арены, необходимые для проведения соревнований по различным индивидуальным видам спорта.

Тема 3. Специфические особенности индивидуальных видов спорта. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике, различным видам гимнастики, фехтованию, плаванию и др.

Содержание. Основы техники безопасности при занятиях индивидуальными видами спорта. Открытые площадки, спортивные залы и помещения, в которых можно заниматься различными видами спорта. Спортивное оборудование, используемое во время проведения занятий, тренировок и соревнований. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю для занятий и проведения соревнований. Правила проведения спортивных соревнований различного уровня. Системы проведения соревнований по индивидуальным видам спорта.

Тема 4. Летние индивидуальные виды спорта на современном этапе развития.

Содержание. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в играх. Специфика проведения спортивных соревнований различного масштаба по легкой атлетике, гимнастике, фехтованию и другим индивидуальным видам спорта. Место легкой атлетики и гимнастики в системе общеобразовательных школ, профессиональных средних и высших учебных заведений.

Тема 5. Летние индивидуальные виды спорта в программе Олимпийских игр современности

Содержание. Особенности организации тренировочного процесса в летних индивидуальных видах спорта на этапах высшего спортивного мастерства.

Особенности проведения спортивных соревнований различного масштаба по индивидуальным видам спорта. Основы методики подготовки спортсменов.

Тема 6. Региональные, всероссийские и международные Федерации индивидуальных видов спорта.

Содержание. Региональные спортивные федерации по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и гимнастике на примере Владимирской области. Всероссийские федерации по легкой атлетике (РФЛА), гимнастике (РФГ), фехтованию (ВФФ): структура, цели и задачи организации, руководящие органы. Международные федерации – общие признаки и отличительные черты федераций по индивидуальным видам спорта.

### Тематический план

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

**Форма обучения - очная (2 семестр)**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».	2	1-4	4	4		4	12	
2	История развития зимних индивидуальных видов спорта (ИВС)	2	5-8	4	4		4	12	Рейтинг - контроль 1
3	Специфические особенности индивидуальных видов спорта. Основные правила проведения соревнований по зимним индивидуальным видам спорта (лыжный спорт, биатлон, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт и др.)	2	9 -12	4	4		4	12	Рейтинг- контроль 2
4	Методика подготовки спортсменов по зимним индивидуальным видам спорта на современном этапе развития.	2	13-14	2	2		2	12	
5	Зимние индивидуальные виды спорта в программе Олимпийских игр современности	2	15-16	2	2		2	12	
6	Региональные, всероссийские и международные Федерации зимних индивидуальных видов спорта	2	17-18	2	2		2	12	Рейтинг- контроль 3
Всего за <u>2</u> семестр:				18	18			72	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине			108 часов	18	18			72	зачет

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».

Содержание. Возникновение и развитие спорта, как социального феномена в Мире и в России. Основные понятия теории и методики индивидуальных видов спорта. Цель и задачи физического воспитания и спортивной деятельности. Средства и методы физиче-

ского воспитания. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности.

Тема 2. История развития зимних индивидуальных видов спорта

Содержание. Появление различных видов спорта в процессе развития человеческого общества. Возникновение и развитие лыжного спорта. Возникновение таких видов спорта, как конькобежный спорт, биатлон, фигурное катание и др. Появление новых современных индивидуальных видов спорта (бобслей, керлинг, могул, фристайл и др.). Развитие зимних индивидуальных видов спорта в настоящее время.

Тема 3. Специфические особенности зимних индивидуальных видов спорта. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам, различным видам конькобежного спорта, биатлону, фигурному катанию и др.

Содержание. Основы техники безопасности при занятиях индивидуальными видами спорта. Открытые площадки, спортивные залы и помещения, в которых можно заниматься различными видами спорта. Спортивное оборудование, используемое во время проведения занятий, тренировок и соревнований. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю для занятий и проведения соревнований. Правила проведения спортивных соревнований различного уровня. Системы проведения соревнований в зимних индивидуальных видах спорта.

Тема 4. Зимние индивидуальные спорта на современном этапе развития.

Содержание. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в лыжном спорте. Специфика проведения спортивных соревнований различного масштаба по лыжным гонкам, биатлону, и другим индивидуальным видам спорта. Место лыжного спорта и конькобежного спорта в системе общеобразовательных школ, профессиональных средних и высших учебных заведений.

Тема 5. Зимние индивидуальные виды спорта в программе Олимпийских игр современности.

Содержание. Особенности организации тренировочного процесса в зимних индивидуальных видах спорта на этапах высшего спортивного мастерства.

Особенности проведения спортивных соревнований различного масштаба по зимним индивидуальным видам спорта. Основы методики подготовки спортсменов.

Тема 6. Региональные, всероссийские и международные Федерации в зимних индивидуальных видах спорта.

Содержание. Организация подготовки спортивного резерва в индивидуальных видах спорта. Региональные спортивные федерации по видам спорта на примере Владимирской области. Система отбора лучших спортсменов. Всероссийские спортивные федерации по индивидуальным видам спорта. Международные федерации по зимним индивидуальным видам спорта

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

Тема 1. Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».

Содержание. Формирование наиболее важных для данного конкретного вида спорта физических и психологических качеств у спортсменов в зимних индивидуальных видах спорта согласно теории и методики физического воспитания и спорта. Формирование спортивного коллектива. Индивидуальная и командная тактическая подготовка в различных видах спорта.

Тема 2. История развития зимних индивидуальных видов спорта.

Содержание. История появления, создания и развития наиболее популярных зимних индивидуальных видов спорта. Спортивная инфраструктура: стадионы, площадки, стрельбища, спортивные арены, необходимые для проведения соревнований по различным индивидуальным видам спорта.

Тема 3. Специфические особенности индивидуальных видов спорта. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам, различным видам горнолыжного спорта, фехтованию, плаванию и др.

Содержание. Основы техники безопасности при занятиях индивидуальными видами спорта. Открытые площадки, спортивные залы и помещения, в которых можно заниматься различными видами спорта. Спортивное оборудование, используемое во время проведения занятий, тренировок и соревнований. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю для занятий и проведения соревнований. Правила проведения спортивных соревнований различного уровня. Системы проведения соревнований по индивидуальным видам спорта.

Тема 4. Зимние индивидуальные виды спорта на современном этапе развития.

Содержание. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в играх. Специфика проведения спортивных соревнований различного масштаба по лыжным гонкам, биатлону, фигурному катанию и другим индивидуальным видам спорта. Место лыжного спорта в системе общеобразовательных школ, профессиональных средних и высших учебных заведений.

Тема 5. Зимние индивидуальные виды спорта в программе Олимпийских игр современности

Содержание. Особенности организации тренировочного процесса в зимних индивидуальных видах спорта на этапах высшего спортивного мастерства.

Особенности проведения спортивных соревнований различного масштаба по зимним индивидуальным видам спорта. Основы методики подготовки спортсменов.

Тема 6. Региональные, всероссийские и международные Федерации индивидуальных видов спорта.

Содержание. Владимирские областные спортивные федерации по лыжным гонкам, фигурного катания. Всероссийские федерации по лыжным гонкам (РФЛА), союз биатлонистов России, Всероссийская федерация фигурного катания: структура, цели и задачи организации, руководящие органы. Международные федерации – общие признаки и отличительные черты федераций по зимним индивидуальным видам спорта

### Тематический план

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

**Форма обучения - очная (3 семестр)**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	История появления и развития спортивных единоборств	3	1-4	4	4		4	12	
2	Специфические особенности спортивных едино-	3	5-8	4	4		4	12	Рейтинг - контроль 1

	борств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.								
3	Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо	3	9-12	4	4		4	12	Рейтинг-контроль 2
4	Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.	3	13-14	2	2		2	12	
5	Восточные единоборства - не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта.	3	15-16	2	2		2	12	
6	Региональные, всероссийские и международные Федерации по спортивным единоборствам.	3	17-18	2	2		2	12	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>3</u> семестр:				18	18			72	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине			108 часов	18	18			72	зачет

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### Тема 1.История появления и развития спортивных единоборств

Содержание. Возникновение и развитие боевых и спортивных единоборств в Море и в России. Появление различных спортивных единоборств в процессе развития человеческого общества. Спортивные единоборства в «Античное время» (скульптуры, письменные свидетельства). Развитие боевых и спортивных единоборств в условиях средневековья.

Тема 2.Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.

Содержание. Появление современных спортивных единоборств. Развитие единоборств в настоящее время. Средства и методы физического воспитания применительно к единоборствам. Основные понятия теории и методики спортивных единоборств. Педагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности применительно к спортивным единоборствам.

Тема №3.Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба.

Содержание. Греко-римская борьба – этапы развития, достижения советских и российских атлетов (Иван Поддубный, Александр Карелин, Роман Власов и др.). Достижения



владимирских борцов греко – римского стиля. Вольная борьба – этапы развития, достижения отечественных борцов (Александр Медведь, Иван Ярыгин и др.). Женская борьба – этапы развития, достижения российских спортсменок.

Тема №4. Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.

Содержание. Спортивные единоборства в древней Руси. Возрождение спортивных единоборств в Мире в 18-19 веках (бокс, цирковая борьба). Состояние спортивной борьбы в России в настоящее время. Возникновение борьбы самбо в Советском Союзе. Основатели борьбы самбо (Василий Ощепков, Виктор Спиридонов, Анатолий Харлампиев, Евгений Чумаков). Направления самбо (спортивное, боевое, служебно-прикладное). Правила проведения соревнований по различным направлениям самбо. Экипировка спортсменов.

Тема № 5. Восточные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта.

Содержание. История появления и развития современных спортивных единоборств. Восточные единоборства (карате, джиу-джитсу, дзюдо, тхэквондо и др.). Спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр, но получившие развитие в Российской Федерации на современном этапе развития. Единоборство, созданное в России – рукопашный бой.

Тема № 6. Региональные, всероссийские и международные Федерации по спортивным единоборствам.

Содержание. Цели, задачи, направления работы федераций спортивных единоборств. Федерация спортивной борьбы России (греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, «греплинг», «панкратион»). Федерация бокса России (любительский, профессиональный бокс). Федерация самбо России (спортивное, боевое самбо). Организация подготовки спортивного резерва. Система отбора лучших спортсменов.

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

Тема 1. История появления и развития спортивных единоборств

Содержание. Возникновение и развитие боевых и спортивных единоборств в Мире и в России. Развитие различных спортивных игр в процессе эволюции человеческого общества. Возникновение и развитие спортивных игр в первобытно – общинное время (наскальные рисунки). Спортивные и боевые единоборства в «Античное время» (скульптуры, письменные свидетельства). Развитие единоборств в условиях средневековья. Возрождение спортивной борьбы в «Новое время». Появление различных видов и направлений спортивной борьбы.

Тема 2. Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.

Содержание. Формирование наиболее важных для спортивных единоборств физических и психологических качеств у спортсменов - борцов согласно теории и методики физического воспитания и спорта. Средства и методы физического воспитания применительно к спортсменам, занимающимся борьбой. Основные понятия теории и методики спортивных единоборств. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности применительно к единоборствам.

Тема №3. Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо.

Содержание. Греко- римская борьба, древнейшее спортивное единоборство, зародившееся в древней Греции. Достижения владимирских борцов греко – римского стиля (Эдуард Никифоров, Дмитрий Тимофеев, Абуязиднигоров и др.). Вольная борьба – этапы

развития, достижения отечественных борцов (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Анатолий Белоглазов и др.). Женская борьба – этапы развития, достижения российских спортсменов. Методики подготовки спортсменов в спортивных единоборствах. Вольная борьба – этапы развития, достижения отечественных борцов (Александр Медведь, Иван Ярыгин и др.). Женская борьба – этапы развития, достижения российских спортсменок. Борьба дзюдо, бокс и др.

Тема №4. Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.

Содержание. Возникновение борьбы самбо в Советском Союзе. Основатели борьбы самбо (Василий Ощепков, Виктор Спиридонов, Анатолий Харлампиев, Евгений Чумаков). Направления самбо (спортивное, боевое, служебно-прикладное). Правила проведения соревнований по различным направлениям самбо. Экипировка спортсменов.

Единоборство, созданное в России и получившее международное признание – рукопашный бой.

Тема № 5. Восточные единоборства - спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития.

Содержание. История появления и развития современных спортивных единоборств. Восточные единоборства (карате, джиу-джитсу, дзюдо, тхэквондо и др.). Особенности тренировочного процесса и системы воспитания спортсменов в данных единоборствах. Восточные спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр, но получившие развитие в Российской Федерации в настоящее время.

Тема № 6 Региональные, всероссийские и международные федерации по спортивным единоборствам.

Содержание. Цели, задачи, направления работы федераций спортивных единоборств. Федерация спортивной борьбы России (греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, «грэпплинг», «панкратион»). Федерация бокса России (любительский, профессиональный бокс). Федерация самбо России (спортивное, боевое самбо). Организация подготовки спортивного резерва. Система отбора лучших спортсменов.

### Тематический план

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

**Форма обучения - очная (4 семестр)**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».	4	1-4	4	4		4	12	
2	История развития спортивных	4	5-8	4	4		4	12	Рейтинг -

	игр								контроль 1
3	Специфические особенности спортивных игр. Основные правила проведения соревнований по спортивным играм.	4	9 - 12	4	4		4	12	Рейтинг-контроль 2
4	Летние спортивные игры на современном этапе развития.	4	13-14	2	2		2	12	
5	Зимние спортивные игры на современном этапе развития.	4	15-16	2	2		2	12	
6	Региональные, всероссийские и международные Федерации игровых видов спорта	4	17-18	2	2		2	12	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>4</u> семестр:				18	18			72	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине		108 часов		18	18			72	зачет

**Тематический план**  
**Форма обучения - заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».	5	1-4	2	1		1	18	
2	История развития спортивных игр	5	5-8	1	1		1	18	Рейтинг - контроль 1
3	Специфические особенности спортивных игр. Основные правила проведения соревнований по спортивным играм.	5	9 -12	1	1		1	18	Рейтинг-контроль 2
4	Летние спортивные игры на современном этапе развития.	5	13-14		2		2	18	
5	Зимние спортивные игры на современном этапе развития.	5	15-16		1		1	18	
6	Специфические особенности избранного вида спорта. Пра-	5	17-18		2		2	15	Рейтинг-контроль 3

	вила проведения соревнований по избранному виду спорта.							
Всего за <u>5</u> семестр:		144	4	8			105	Экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР								нет
Итого по дисциплине		144 часа	4	8			105	Экзамен (27)

**Тематический план**  
**Форма обучения - заочная на базе ВПО**  
Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта»	5	1-4	2	1		1	18	
2	История развития спортивных игр	5	5-8	1	1		1	18	Рейтинг - контроль 1
3	Специфические особенности спортивных игр. Основные правила проведения соревнований по спортивным играм.	5	9 -12	1	1		1	19	Рейтинг- контроль 2
4	Летние спортивные игры на современном этапе развития.	5	13-14		2		2	18	
5	Зимние спортивные игры на современном этапе развития.	5	15-16		1		1	18	
6	Специфические особенности избранного вида спорта. Правила проведения соревнований по избранному виду спорта.	5	17-18		2		1	18	Рейтинг- контроль 3
Всего за <u>5</u> семестр:								109	Экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине		144 часа		4	4			109	Экзамен (27)

**Тематический план**  
**Форма обучения - заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».	5	1-4	2				18	
2	История развития спортивных игр	5	5-8	1				18	Рейтинг - контроль 1
3	Специфические особенности спортивных игр. Основные правила проведения соревнований по спортивным играм.	5	9 -12	1	2		2	19	Рейтинг- контроль 2
4	Летние спортивные игры на современном этапе развития.	5	13-14		2		2	18	
5	Зимние спортивные игры на современном этапе развития.	5	15-16		1		1	18	
6	Специфические особенности избранного вида спорта. Правила проведения соревнований по избранному виду спорта.	5	17-18		1		1	18	Рейтинг- контроль 3
Всего за <u>5</u> семестр:				4	4			109	Экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине		144 часа		4	4			109	Экзамен (27)

**Содержание лекционных занятий по дисциплине**

Тема 1. Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».

Содержание. Возникновение и развитие спорта, как социального феномена в Мире и в России. Основные понятия теории и методики спорта. Цель и задачи физического воспитания и спортивной деятельности. Средства и методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности.

Тема 2. История развития спортивных игр

Содержание. Появление различных спортивных игр в процессе развития человеческого общества. Возникновение и развитие спортивных игр в первобытно – общинное время (наскальные рисунки). Спортивные и подвижные игры в «Античное время» (скульптуры, письменные свидетельства). Развитие спортивных игр в условиях средневековья.

Появление современных спортивных игр. Развитие игровых видов спорта в настоящее время.

Тема 3. Специфические особенности спортивных игр. Основные правила проведения соревнований по спортивным играм.

Содержание. Основы техники безопасности при занятиях спортивными играми. Открытые площадки, спортивные залы и помещения, в которых можно заниматься спортивными играми. Спортивное оборудование, используемое во время проведения занятий, тренировок и соревнований. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю для занятий спортивными играми. Правила проведения спортивных соревнований различного уровня. Системы проведения соревнований по спортивным играм.

Тема 4. Летние спортивные игры на современном этапе развития.

Содержание. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в летних спортивных играх. Специфика проведения спортивных соревнований различного масштаба по летним спортивным играм. Место спортивных игр в системе общеобразовательных школ, профессиональных средних и высших учебных заведений. Основы методики подготовки спортсменов в наиболее популярных спортивных играх (футболе, баскетболе, волейболе и др.).

Тема 5. Зимние спортивные игры на современном этапе развития.

Содержание. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в зимних спортивных играх. Особенности проведения спортивных соревнований различного масштаба по зимним спортивным играм. Основы методики подготовки спортсменов в хоккее, как наиболее популярном зимнем игровом виде спорта.

Тема 6. Специфические особенности избранного вида спорта. Правила проведения соревнований по избранному виду спорта.

Содержание. Организация подготовки спортивного резерва в избранных видах спорта. Региональные спортивные федерации по избранным видам спорта на примере Владимирской области. Система отбора лучших спортсменов. Всероссийские спортивные федерации по избранному виду спорта. Международные федерации и профессиональные спортивные лиги.

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

Тема 1. Введение в курс «Теория и методика избранного вида спорта».

Содержание. Формирование наиболее важных для данного конкретного вида спорта физических и психологических качеств у спортсменов в игровых видах спорта согласно теории и методики физического воспитания и спорта. Формирование спортивного коллектива. Индивидуальная и командная тактическая подготовка в командных игровых видах спорта.

Тема 2. История развития спортивных игр.

Содержание. История появления, создания и развития наиболее популярных спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, хоккея. Спортивная инфраструктура: стадионы, площадки, спортивные арены, необходимые для проведения соревнований по популярным спортивным играм.

Тема 3. Специфические особенности спортивных игр. Основные правила проведения соревнований по спортивным играм.

Содержание. Правила проведения соревнований по наиболее популярным спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей). Особенности проведения и таблица розыгрыша чемпионатов в спортивных играх. Организация профессиональных спортивных игровых лиг.

Тема 4. Летние спортивные игры на современном этапе развития.

Содержание. Теория и методика подготовки спортсменов в летних спортивных играх на примерах футбола, волейбола, баскетбола. Макро, мезо и микроциклы подготовки

спортсменов в футбольных, волейбольных и баскетбольных командах. Методики подготовки спортсменов к конкретным играм.

Тема 5. Зимние спортивные игры на современном этапе развития.

Содержание. Теория и методика подготовки спортсменов в зимних спортивных играх. Макро, мезо и микроциклы подготовки. Поддержание спортивной «формы» в течение сезона. Поддержание спортивной «формы» хоккеистов в течение сезона.

Тема 6. Специфические особенности избранного вида спорта. Правила проведения соревнований по избранному виду спорта.

Содержание. Региональные спортивные федерации по спортивным играм на примере Владимирской области. Всероссийские федерации по футболу (РФС), баскетболу (РФБ), волейболу (ВФВ): структура, цели и задачи организации, руководящие органы. Международные федерации – общие признаки и отличительные черты федераций по игровым видам спорта.

### Тематический план

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

**Форма обучения - очная (5 семестр)**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	Введение в курс – «технические виды спорта»	5	1-2	2	2		2	5	
2	История развития технических видов спорта	5	3-4	2	2		2	5	
3	Основные правила технических видов спорта	5	5-6	2	2		2	5	Рейтинг-контроль 1
4	Технические виды спорта в современном мире.	5	7-8	2	2		2	5	
5	Международные федерации технических видов спорта	5	9-10	2	2		2	5	
6	Понятие о видах спорта абстрактно-логического мышления	5	11-12	2	2		2	5	Рейтинг-контроль 2
7	История развития видов спорта абстрактно-логического мышления	5	13-14	2	2		2	5	
8	Основные правила видов спорта абстрактно-логического мышления	5	15-16	2	2		2	5	
9	Международные Федерации видов спорта абстрактно-	5	17-18	2	2		2	5	Рейтинг-контроль 3

	логического мышления							
Всего за <u>5</u> семестр:		108	18	18			45	Экзамен (27)
Итого по дисциплине		108 часов	18	18			45	Экзамен (27)

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### Тема 1. Введение в курс – «технические виды спорта»

Содержание. Появление современных «технических» видов спорта. Развитие технических видов спорта в настоящее время. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности применительно к техническим видам спорта.

#### Тема 2. История появления и развития технических видов спорта

Содержание. Возникновение и развитие технических видов спорта в Мире и в России. Появление различных технических видов спорта в процессе развития человеческого общества. Специфические особенности технических видов спорта. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по техническим видам спорта.

#### Тема №3 Основные правила технических видов спорта.

Содержание. Основные правила различных направлений автоспорта, мотоспорта, радиоспорта и др. Автоспорт – направления «багги», «ралли», кольцевые гонки и др. Мотоспорт – направления «мотокросс», «спидвей», кольцевые гонки и др. Радиоспорт – «радиолис», «радиопеленгация» и др.

#### Тема №4. Технические виды спорта в современном мире.

Содержание. Авиамодельный и судомодельный спорт. Парашютный спорт. Соревнования беспилотных летательных аппаратов. Технические виды спорта, имеющие военно-прикладное значение.

#### Тема № 5. Международные федерации технических видов спорта.

Содержание. Общероссийские федерации технических видов спорта. Международные федерации автомобильного спорта («Формула 1» и др. Международные федерации мотоциклетного спорта. Федерации радиоспорта.

#### Тема № 6. Понятие о видах спорта абстрактно – логического мышления.

Содержание. Теоретические основы видов спорта абстрактно-логического мышления. Специфические особенности учебно-тренировочного процесса по видам спорта абстрактно-логического мышления.

#### Тема №7. История развития видов спорта абстрактно – логического мышления

Содержание. Особенности создания и развития видов спорта абстрактно-логического мышления в странах древнего Мира. Виды спорта абстрактно-логического мышления в Европе. Развитие видов спорта абстрактно-логического мышления в России с древних времен.

#### Тема №8. Основные правила видов спорта абстрактно – логического мышления.

Содержание. Специфические особенности учебно-тренировочного процесса по видам спорта абстрактно-логического мышления. Правила проведения спортивных соревнований различного масштаба по видам спорта абстрактно-логического мышления. Правила проведения соревнований по различным направлениям «Киберспорта». Оборудование и экипировка спортсменов

Тема №9. Международные федерации видов спорта абстрактно – логического мышления.

Содержание. Международная шахматная федерация (FIDE), международная федерация шашек (IDF), международная федерация бильярда и снукера (IBSF) и др. Международные лиги «Киберспорта».



## Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в курс – «Технические виды спорта»

Содержание. Специфические особенности технических видов спорта. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по техническим видам спорта. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности применительно к техническим видам спорта.

Тема 2. История появления и развития технических видов спорта

Содержание. Возникновение и развитие технических видов спорта в Мирове и в России. Появление различных технических видов спорта в процессе развития человеческого общества. Появление современных технических видов спорта. Развитие технических видов спорта в настоящее время.

Тема №3 Основные правила технических видов спорта.

Содержание. Основные правила различных направлений автоспорта, мотоспорта, радиоспорта и др. Автоспорт – направления «багги», «ралли», кольцевые гонки и др. Мотоспорт – направления «мотокросс», «спидвей», кольцевые гонки и др. Радиоспорт – «радио лис», «радиопеленгация» и др.

Тема №4. Технические виды спорта в современном мире.

Содержание. Авиамодельный и судомодельный спорт. Парашютный спорт. Соревнования беспилотных летательных аппаратов. Технические виды спорта, имеющие военно – прикладное значение.

Тема № 5. Международные федерации технических видов спорта.

Содержание. Общероссийские федерации технических видов спорта. Международные федерации автомобильного спорта («Формула 1» и др. Международные федерации мотоциклетного спорта. Федерации радиоспорта).

Тема № 6. Понятие о видах спорта абстрактно – логического мышления.

Содержание. Теоретические основы видов спорта абстрактно-логического мышления. Специфические особенности учебно-тренировочного процесса по видам спорта абстрактно-логического мышления.

Тема №7. История развития видов спорта абстрактно – логического мышления

Содержание. Особенности создания и развития видов спорта абстрактно-логического мышления в странах древнего Мира. Виды спорта абстрактно-логического мышления в Европе. Развитие видов спорта абстрактно-логического мышления в России с древних времен.

Тема №8. Основные правила видов спорта абстрактно – логического мышления.

Содержание. Специфические особенности учебно-тренировочного процесса по видам спорта абстрактно-логического мышления. Правила проведения спортивных соревнований различного масштаба по видам спорта абстрактно-логического мышления. Правила проведения соревнований по различным направлениям «Киберспорта».

Тема №9. Международные федерации видов спорта абстрактно – логического мышления.

Содержание. Международные лиги «Киберспорта». Современные виды спорта абстрактно – логического мышления с использованием современных технологий. Оборудование и экипировка спортсменов.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

(1 семестр)

### **5.1 Текущий контроль успеваемости**

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные вопросы по тематике разделов дисциплины.

#### **Рейтинг-контроль 1.**

Характерные особенности летних индивидуальных видов спорта. Характеристика основных понятий теории и методики спортивных дисциплин: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт". Специфические методы физического воспитания, педагогические методы физического воспитания. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания в спортивных единоборствах. Возникновение и развитие индивидуальных видов спорта в Мире и в России. Развитие различных видов спорта в процессе эволюции человеческого общества.

#### **Тест (ТМИВС) №1**

**1. Что относится к основным специфическим средствам физического воспитания?**

- А) Гигиенические факторы
- Б) Физкультурно-оздоровительная техника
- В) Оздоровительные силы природы
- Г) Физические упражнения

**2. Какое понятие представлено в данном определении: - вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей, овладение специальными знаниями в сфере физической культуры и спорта.**

- А) Физическая культура.      В) Физическое образование.
- Б) Физическое воспитание      Г) Физическая подготовка

**3. Что относится к основным специфическим средствам физического воспитания?**

- А) Гигиенические факторы.
- Б) Физкультурно-оздоровительная техника.
- В) Оздоровительные силы природы.
- Г) Физические упражнения.

**4. Что понимают под техникой физических упражнений?**

- А) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление.
- Б) Способы выполнения двигательных действий, улучшающие спортивный результат.
- В) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие несовершенное впечатление.
- Г) Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.

**5. Какого признака классификации физических упражнений не существует?**

- А) Исторического.      В) Информационного.
- Б) Физиологического (по зонам мощности)      Г) Структуры движений.

- 6. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?**  
А) Метод сопряженного воздействия В) Метод круговой тренировки.  
Б) Игровой метод. Г) Метод переменного-непрерывного упражнения.
- 7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**  
А) Принцип сознательности и активности.  
Б) Принцип доступности и индивидуализации.  
В) Принцип научности.  
Г) Принцип связи теории с практикой.
- 8. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями называется:**  
А) гибкостью; Б) быстротой; В) ловкостью Г) координацией
- 9. Основоположником системы физического воспитания, основу которой составило “гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма” является:**  
А. Константин Дмитриевич Ушинский  
Б. Петр Францевич Лесгафт  
В. Александр Дмитриевич Новиков  
Г. Лев Павлович Матвеев
- 10. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**  
А. физические упражнения.  
Б. закаливание.  
В. Солнечная радиация.  
Г. соблюдение режима дня
- 11. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно:**  
А. уровнем развития первобытных людей.  
Б. условиями существования человечества.  
В. характером трудовых и боевых действий людей.  
Г. географическим расположением обитания людей
- 12. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до:**  
А. 120 - 130 ударов в минуту. В. 140 - 150 ударов в минуту.  
Б. 130 - 140 ударов в минуту. Г. 150 и более ударов в минуту

### **Рейтинг-контроль 2.**

Развитие летних индивидуальных видов спорта в странах Европы, Азии и Северной Америки. Развитие летних индивидуальных видов спорта в России в период с восемнадцатого века и до наших дней. Научно-технический прогресс и его влияние на состояние индивидуальных видов спорта в настоящее время. Основные правила и порядок проведения соревнований по индивидуальным видам спорта.

### **Тест (ТМИВС) №2**

- 1. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**  
А) Принцип сознательности и активности.  
Б) Принцип доступности и индивидуализации.  
В) Принцип научности.  
Г) Принцип связи теории с практикой.

**2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- А) двигательным умением;                      Б) техническим мастерством;  
В) двигательной одаренностью;            Г) двигательным навыком.

**3. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:**

- А) предельному;                              Б) околопредельному;  
В) большому;                                  Г) малому.

**4. Разница между величинами активной и пассивной гибкостью называется:**

- А) амплитудой движений;                  Б) дефицитом активной гибкости;  
В) подвижностью в суставах                Г) индексом гибкости

**5. Что понимают под техникой физических упражнений?**

А) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление.

Б) Способы выполнения двигательных действий, улучшающие спортивный результат.

В) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие несовершенное впечатление.

Г) Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.

**6. Какого признака классификации физических упражнений не существует?**

А) Исторического.                              В) Информационного.

Б) Физиологического (по зонам мощности).    Г) Структуры движений

**7. Техника двигательных действий принято называть:**

А) совершенные формы двигательных действий.

Б) способ целесообразного решения двигательной задачи.

В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

Г. способ выполнения двигательных действий.

**8. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от**

А. возможности расчленения двигательного действия.

Б. элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно.

В. предпочтения преподавателя.

Г. сложности основы техники.

**9. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями называется:**

- А) гибкостью;    Б) быстротой;    В) ловкостью            Г) координацией

**10. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

А) Принцип сознательности и активности.

Б) Принцип доступности и индивидуализации.

В) Принцип научности.

Г) Принцип связи теории с практикой.

**11. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- А) двигательным умением;  
Б) техническим мастерством;  
В) двигательной одаренностью;  
Г) двигательным навыком.

12. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- А) предельному;
- Б) околопредельному;
- В) большому;
- Г) малому.

### **Рейтинг – контроль 3.**

Индивидуальные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Индивидуальные виды спорта, не входящие в программы олимпийских игр, но пользующиеся популярностью в России и Море. Спортивные федерации и профессиональные спортивные лиги по летним индивидуальным видам спорта.

### **Тематика докладов к разделу «Летние индивидуальные виды спорта»**

1. Научно-теоретическая, методологическая основа изучения теории и методики избранного вида спорта на примере летних индивидуальных видов спорта.
2. Происхождение летних индивидуальных видов спорта в античное время. Первые известные летние индивидуальные виды спорта.
3. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования
4. Тренировочная нагрузка и ее нормирование
5. Основы теории и методики подготовки спортсменов в спортивной и художественной гимнастике.
6. Основы теории и методики подготовки спортсменов в вводных видах спорта (плавание).
7. Основы теории и методики подготовки спортсменов в легкой атлетике
8. Основы теории и методики подготовки спортсменов в тяжелой атлетике
9. Развитие базовых индивидуальных видов спорта в разных странах (пример страны по выбору студента).
10. Состояние развития базовых летних индивидуальных видов спорта (олимпийские виды спорта) в России в настоящее время.
11. Научно-технический прогресс и развитие летних индивидуальных видов спорта.
12. Особенности системы проведения соревнований по летним индивидуальным видам спорта.
13. Место летних индивидуальных видов спорта в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
14. Основы методики подготовки спортсменов в различных летних индивидуальных видах спорта (по выбору студента один из видов спорта).
15. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.
16. Региональные федерации по летним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
17. Всероссийские федерации по летним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
18. Международные федерации по летним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).

## 5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

### *Перечень вопросов к зачету*

1. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
2. Специфические методы физического воспитания
3. Педагогические методы физического воспитания
4. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
5. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
6. Скоростные способности. Педагогические технологии развития быстроты.
7. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
8. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
9. Специфические методы физического воспитания (игровой метод)
10. Специфические методы физического воспитания (соревновательный метод).
11. Специфические методы физического воспитания (метод круговой тренировки).
12. Методы строго регламентированного упражнения.
13. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования
14. Тренировочная нагрузка и ее нормирование
15. Система физического воспитания в Российской Федерации
16. Основы теории и методики подготовки спортсменов в спортивной и художественной гимнастике.
17. Основы теории и методики подготовки спортсменов в вводных видах спорта (плавание)
18. Основы теории и методики подготовки спортсменов в легкой атлетике
19. Основы теории и методики подготовки спортсменов в
20. Развитие базовых индивидуальных видов спорта в разных странах (пример страны по выбору студента).
21. Состояние развития базовых летних индивидуальных видов спорта (олимпийские виды спорта) в России в настоящее время.
22. Научно-технический прогресс и развитии летних индивидуальных видов спорта.
23. Особенности системы проведения соревнований по летним индивидуальным видам спорта.
24. Место летних индивидуальных видов спорта в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
25. Основы методики подготовки спортсменов в различных летних индивидуальных видах спорта (по выбору студента один из видов спорта).
26. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.
27. Региональные федерации по летним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
28. Всероссийские федерации по летним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
29. Международные федерации по летним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).

## Семестр 2

### 5.1 Текущий контроль успеваемости

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные вопросы по тематике разделов дисциплины.

#### Рейтинг-контроль 1.

Характерные особенности летних индивидуальных видов спорта. Характеристика основных понятий теории и методики спортивных дисциплин: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт". Специфические методы физического воспитания, педагогические методы физического воспитания. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания в индивидуальных видах спорта. Возникновение и развитие индивидуальных видов спорта в Мире и в России. Развитие различных видов спорта в процессе эволюции человеческого общества.

#### Тест (ТМИВС) № 1

**1. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от**

- А. возможности расчленения двигательного действия.
- Б. элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно.
- В. предпочтения преподавателя.
- Г. сложности основы техники.

**2. Основу двигательных способностей составляют:**

- А. сила, быстрота и выносливость.
- Б. методы обучения и воспитания.
- В. функциональные возможности организма.
- Г. физические качества и двигательные умения.

**3. Под силой как физическим качеством понимается:**

- А. комплекс свойств мышц, создающий большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление.
- Б. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.
- В. свойства мышц, за счет которого реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью.
- Г. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

**4. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

- А. челночного бега.
- Б. прыжков в длину.
- В. подвижных игр.
- Г. приседаний со штангой

**5. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять:**

- А. «круговую тренировку» в интервальном режиме.
- Б. метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- В. метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- Г. метод интервального упражнения в гликолитическом режиме

**6. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является**

- А. повторный.
- Б. интервальный.
- В. переменный.
- Г. «взрывной»

**7. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности принято называть:**

- А. координационно-двигательной выносливостью.
- Б. общей выносливостью.
- В. спортивной формой.
- Г. подготовленностью.

**8. При воспитании гибкости следует стремиться к:**

- А. увеличению подвижности позвоночника.
- Б. достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах. |
- В. гармоничному увеличению подвижности в основных суставах.
- Г. восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**9. Под силой как физическим качеством понимается:**

- А. комплекс свойств мышц, создающий большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление.
- Б. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.
- В. свойства мышц, за счет которого реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью.
- Г. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

**10. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

- А. челночного бега.
- Б. прыжков в длину.
- В. подвижных игр.
- Г. приседаний со штангой

**11. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять:**

- А. «круговую тренировку» в интервальном режиме.
- Б. метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- В. метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- Г. метод интервального упражнения в гликолитическом режиме

**12. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является**

- А. повторный.
- Б. интервальный.
- В. переменный.
- Г. «взрывной»

### **Рейтинг-контроль 2.**

Развитие летних индивидуальных видов спорта в странах Европы, Азии и Северной Америки. Развитие летних индивидуальных видов спорта в России в период с восемнадцатого века и до наших дней. Научно-технический прогресс и его влияние на состояние индивидуальных видов спорта в настоящее время. Основные правила и порядок проведения соревнований по индивидуальным видам спорта.

### **Тест (ТМИВС) № 2**

**1. Методы физического воспитания бывают:**

- А. Статические и динамические;
- Б. Абсолютные и относительные;
- В. Специфические и общепедагогические



**2. Методы обучения двигательным действиям бывают:**

- А. целостный метод; расчленено -конструктивный; сопряженного воздействия
- Б. метод стандартного упражнения; метод стандартно-непрерывного упражнения; круговой метод.
- В. метод переменного упражнения, метод переменного-интервального упражнения; игровой метод, соревновательный метод.

**3. Методы воспитания физических качеств бывают:**

- А. метод стандартного упражнения; метод стандартно-непрерывного упражнения; круговой метод.
- Б. метод переменного упражнения, метод переменного-интервального упражнения; игровой метод, соревновательный метод.
- В. целостный метод; расчленено -конструктивный; сопряженного воздействия

**4. «Специфические» методы физического воспитания бывают**

- А. словесные и наглядные;
- Б. Методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.
- В. системного чередования нагрузок; непрерывного чередования физических нагрузок;

**5. Двигательный навык это –**

- А. степень овладения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.
- Б. оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.
- В. способность четко выполнять двигательные действия в ситуациях, когда не возникают внешние помехи.

**6. Физическая сила это –**

- А. способность противостоять действию, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
- В. способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени.
- Г. способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**7. Под ловкостью, как физическим качеством понимают:**

- А. способность человека быстро, оперативно, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях;
- Б. способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
- В. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений.

**8. Формы занятий физическими упражнениями бывают следующие:**

- А. соревновательные и игровые;
- Б. урочные и внеурочные;
- В. основные и вспомогательные.

**9. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности принято называть:**

- А. координационно-двигательной выносливостью.
- Б. общей выносливостью.
- В. спортивной формой.
- Г. подготовленностью.

**10. При воспитании гибкости следует стремиться к:**

- А. увеличению подвижности позвоночника.
- Б. достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах. |
- В. гармоничному увеличению подвижности в основных суставах.
- Г. восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**11. Что понимают под техникой физических упражнений?**

- А) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление.
- Б) Способы выполнения двигательных действий, улучшающие спортивный результат.
- В) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие несовершенное впечатление.
- Г) Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.

**12. Разница между величинами активной и пассивной гибкостью называется:**

- А) амплитудой движений;                      В) дефицитом активной гибкости;
- Б) подвижностью в суставах                Г) индексом гибкости

### **Рейтинг – контроль 3.**

Индивидуальные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Индивидуальные виды спорта, не входящие в программы олимпийских игр, но пользующиеся популярностью в России и Море. Спортивные федерации и профессиональные спортивные лиги по летним индивидуальным видам спорта.

#### *Тематика докладов к разделу (зимние индивидуальные виды спорта)*

1. Научно-теоретическая, методологическая основа изучения теории и методики избранного вида спорта на примере зимних индивидуальных видов спорта.
2. Первые известные зимние индивидуальные виды спорта.
3. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования в лыжном спорте и в биатлоне
4. Тренировочная нагрузка и ее нормирование в различных зимних видах спорта
5. Основы теории и методики подготовки спортсменов в горнолыжном спорте.
6. Основы теории и методики подготовки спортсменов в конькобежном спорте
7. Основы теории и методики подготовки спортсменов в санном спорте и в бобслее
8. Основы теории и методики подготовки спортсменов в конькобежном спорте и шорт – треке.
9. Развитие базовых зимних индивидуальных видов спорта в разных странах (пример страны по выбору студента).
10. Состояние развития базовых зимних индивидуальных видов спорта (олимпийские виды спорта) в России в настоящее время.
11. Научно-технический прогресс в развитии зимних индивидуальных видов спорта.
12. Особенности системы проведения соревнований по зимним индивидуальным видам спорта (вид спорта по выбору студента).
13. Место зимних индивидуальных видов спорта в структуре физического образования начальных, средних и высших учебных заведений.

14. Основы методики подготовки спортсменов в различных зимних индивидуальных видах спорта (по выбору студента один из видов спорта).
15. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся зимними индивидуальными видами спорта.
16. Региональные федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
17. Всероссийские федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
18. Международные федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
19. Состояние развития зимних не олимпийских индивидуальных видов спорта в России в настоящее время.
20. Особенности проведения учебно – тренировочного процесса в биатлоне

## **5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

### *Перечень вопросов к зачету*

1. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
2. Специфические методы физического воспитания
3. Педагогические методы физического воспитания
3. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
4. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
5. Скоростные способности. Педагогические технологии развития быстроты.
6. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
7. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
8. Специфические методы физического воспитания (игровой метод)
9. Специфические методы физического воспитания (соревновательный метод).
10. Специфические методы физического воспитания (метод круговой тренировки).
11. Методы строго регламентированного упражнения.
12. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования
13. Тренировочная нагрузка и ее нормирование
14. Система физического воспитания в Российской Федерации
15. Основы теории и методики подготовки спортсменов в лыжном спорте
16. Основы теории и методики подготовки спортсменов в биатлоне
17. Состояние развития базовых зимних индивидуальных видов спорта (олимпийские виды спорта) в России в настоящее время.
18. Научно-технический прогресс в развитии зимних индивидуальных видов спорта.
19. Особенности системы проведения соревнований по зимним индивидуальным видам спорта.
20. Место зимних индивидуальных видов спорта в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
21. Основы методики подготовки спортсменов в различных зимних индивидуальных видах спорта (по выбору студента один из видов спорта).
22. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.
23. Региональные федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
24. Всероссийские федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
25. Международные федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).

### 5.3 Самостоятельная работа студента

*Тематика рефератов к разделу (зимние индивидуальные виды спорта)*

1. Научно-теоретическая, методологическая основа изучения теории и методики избранного вида спорта на примере зимних индивидуальных видов спорта.
2. Первые известные зимние индивидуальные виды спорта.
3. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования в лыжном спорте и в биатлоне
4. Тренировочная нагрузка и ее нормирование в различных зимних видах спорта
5. Основы теории и методики подготовки спортсменов в горнолыжном спорте.
6. Основы теории и методики подготовки спортсменов в конькобежном спорте
7. Основы теории и методики подготовки спортсменов в санном спорте и в бобслее
8. Основы теории и методики подготовки спортсменов в конькобежном спорте и шорт – треке.
9. Развитие базовых зимних индивидуальных видов спорта в разных странах (пример страны по выбору студента).
10. Состояние развития базовых зимних индивидуальных видов спорта (олимпийские виды спорта) в России в настоящее время.
11. Научно-технический прогресс в развитии зимних индивидуальных видов спорта.
12. Особенности системы проведения соревнований по зимним индивидуальным видам спорта (вид спорта по выбору студента).
14. Место зимних индивидуальных видов спорта в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
14. Основы методики подготовки спортсменов в различных зимних индивидуальных видах спорта (по выбору студента один из видов спорта).
15. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся зимними индивидуальными видами спорта.
16. Региональные федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
17. Всероссийские федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
18. Международные федерации по зимним индивидуальным видам спорта, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
19. Состояние развития зимних не олимпийских индивидуальных видов спорта в России в настоящее время.
20. Особенности проведения учебно – тренировочного процесса в биатлоне

**(3 семестр)**

#### 5.1 Текущий контроль успеваемости

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные вопросы по тематике разделов дисциплины.

##### **Рейтинг-контроль 1.**

Характерные особенности спортивных игр, как видов спорта. Характеристика основных понятий теории и методики спортивных дисциплин: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт". Специфические методы физического воспитания, педагогические методы физического воспитания. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания в спортивных единоборствах. Возникновение и развитие боевых и спортивных единоборств в Мире и в России. Развитие различных спортивных игр в процессе эволюции человеческого общества.

## Тест (ТМИВС) № 1

### 1. Методы физического воспитания бывают:

- А. Статические и динамические;
- Б. Абсолютные и относительные;
- В. Специфические и общепедагогические

### 2. Методы обучения двигательным действиям бывают:

- А. целостный метод; расчленено -конструктивный; сопряженного воздействия
- Б. метод стандартного упражнения; метод стандартно-непрерывного упражнения; круговой метод.
- В. метод переменного упражнения, метод переменного-интервального упражнения; игровой метод, соревновательный метод.

### 3. Методы воспитания физических качеств бывают:

- А. метод стандартного упражнения; метод стандартно-непрерывного упражнения; круговой метод.
- Б. метод переменного упражнения, метод переменного-интервального упражнения; игровой метод, соревновательный метод.
- В. целостный метод; расчленено -конструктивный; сопряженного воздействия

### 4. «Специфические» методы физического воспитания бывают

- А. словесные и наглядные;
- Б. Методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.
- В. системного чередования нагрузок; непрерывного чередования физических нагрузок;

### 5. Двигательный навык это –

А. степень овладения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Б. оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

В. способность четко выполнять двигательные действия в ситуациях, когда не возникают внешние помехи.

### 6. Физическая сила это –

А. способность противостоять действию, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

В. способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени.

Г. способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

### 7. Под ловкостью, как физическим качеством понимают:

А. способность человека быстро, оперативно, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях;

Б. способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

В. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений.

### 8. Формы занятий физическими упражнениями бывают следующие:

- А. соревновательные и игровые;
- Б. урочные и внеурочные;
- В. основные и вспомогательные.

**9. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- А) скоростным индексом;
- Б) абсолютным запасом скорости;
- В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г) скоростной выносливостью

**10. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?**

- А) Метод сопряженного воздействия
- Б) Игровой метод
- В) Метод круговой тренировки
- Г) Метод переменного-непрерывного упражнения

**11. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями называется:**

- А) гибкостью;
- Б) быстротой;
- В) ловкостью;
- Г) координацией

**12. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- А) Принцип сознательности и активности.
- Б) Принцип доступности и индивидуализации.
- В) Принцип научности.
- Г) Принцип связи теории с практикой.

### **Рейтинг-контроль 2.**

Развитие спортивных единоборств в странах Европы, Азии и Северной Америки. Развитие единоборств в России в период с восемнадцатого века и до наших дней. Научно-технический прогресс и его влияние на состояние спортивных единоборств в настоящее время. Основные правила и порядок проведения соревнований по спортивным единоборствам.

### **Тест (ТМИВС) № 2**

**1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- А. физические упражнения.
- Б. солнечная радиация.
- Г. соблюдение режима дня
- Б. закаливание.

**2. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно:**

- А. уровнем развития первобытных людей.
- Б. условиями существования человечества.
- В. характером трудовых и боевых действий людей.
- Г. географическим расположением обитания людей

**3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до:**

- А. 120 – 130 ударов в минуту.
- Б. 130 – 140 ударов в минуту.
- В. 140 – 150 ударов в минуту.
- Г. 150 и более ударов в минуту

**4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:**

- А. двигательные действия.
- Б. двигательные умения и навыки.
- В. техника физических упражнений.
- Г. способы решения двигательных задач.

- 5. Двигательными умениями и навыками принято называть**
- А. способность выполнить упражнение без активизации внимания.
  - Б. правильное выполнение двигательных действий.
  - В. уровень владения движением при активизации внимания.
  - Г. способы управления двигательными действиями.
- 6. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:**
- А. исходного положения.
  - Б. подводящих упражнений.
  - В. основы техники.
  - Г. главного звена техники
- 7. Техникой двигательных действий принято называть:**
- А. совершенные формы двигательных действий.
  - Б. способ целесообразного решения двигательной задачи.
  - В. состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
  - Г. способ выполнения двигательных действий.
- 8. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от**
- А. возможности расчленения двигательного действия.
  - Б. элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно.
  - В. предпочтения преподавателя.
  - Г. сложности основы техники.
- 9. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**
- А) двигательным умением;
  - Б) техническим мастерством;
  - В) двигательной одаренностью;
  - Г) двигательным навыком.
- 10. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:**
- А) предельному;
  - Б) околопредельному;
  - В) большому;
  - Г) малому.
- 11. Разница между величинами активной и пассивной гибкостью называется:**
- А) амплитудой движений;
  - Б) подвижностью в суставах
  - В) дефицитом активной гибкости;
  - Г) индексом гибкости

### **Рейтинг – контроль 3.**

Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр. Спортивные единоборства, не входящие в программы олимпийских игр, но пользующиеся популярностью в России и Море. Спортивные федерации и профессиональные спортивные лиги по наиболее популярным спортивным единоборствам.

#### ***Тематика докладов к разделу спортивные единоборства***

1. Научно-технический прогресс в развитии спортивных единоборств.
2. Особенности системы проведения соревнований по спортивным единоборствам.
3. Место спортивных единоборств в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
4. Основы методики подготовки спортсменов в различных спортивных единоборствах (по выбору студента один из видов спорта).

5. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
6. Виды спортивных единоборств, получивших наибольшую популярность в Мире.
7. Региональные федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
8. Всероссийские федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
9. Международные федерации по спортивным единоборствам, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
10. Научно-технический прогресс и развитии спортивных единоборств .
11. Особенности системы проведения соревнований по спортивным единоборствам.
12. Место спортивных единоборств в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
13. Основы методики подготовки спортсменов в различных спортивных единоборствах (по выбору студента один из видов спорта).
14. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
15. Виды спортивных единоборств, получивших наибольшую популярность в Мире.
16. Региональные федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
17. Всероссийские федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
18. Международные федерации по спортивным единоборствам, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).

## **5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

### *Перечень вопросов к зачету*

19. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
20. Специфические методы физического воспитания
21. Педагогические методы физического воспитания
22. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
23. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
24. Скоростные способности. Педагогические технологии развития быстроты.
25. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
26. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
27. Специфические методы физического воспитания (игровой метод)
28. Специфические методы физического воспитания (соревновательный метод).
29. Специфические методы физического воспитания (метод круговой тренировки).
30. Методы строго регламентированного упражнения.
31. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования
32. Тренировочная нагрузка и ее нормирование
33. Система физического воспитания в Российской Федерации
34. Основы теории и методики подготовки спортсменов в греко – римской и вольной борьбе.
35. Основы теории и методики подготовки спортсменов в самбо



36. Основы теории и методики подготовки спортсменов в боксе и рукопашном бое
37. Основы теории и методики подготовки спортсменов в восточных единоборствах (пример вида спорта по выбору студента).
38. Развитие базовых спортивных единоборств в разных странах (пример страны по выбору студента).
39. Состояние развития базовых спортивных единоборств (олимпийские виды спорта) в России в настоящее время.

### **5.3 Самостоятельная работа студента**

Тематика рефератов к разделу (спортивные единоборства)

1. Место спортивных единоборств в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
2. Основы методики подготовки спортсменов в различных спортивных единоборствах (по выбору студента один из видов спорта).
3. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
4. Виды спортивных единоборств, получивших наибольшую популярность в Мире.
5. Региональные федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
6. Всероссийские федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
7. Международные федерации по спортивным единоборствам. Структура, устав, сфера деятельности международных спортивных федераций (вид спорта по выбору студентов)
8. Научно-технический прогресс в развитии спортивных единоборств.
9. Особенности системы проведения соревнований по спортивным единоборствам.
10. Место спортивных единоборств в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
11. Основы методики подготовки спортсменов в различных спортивных единоборствах (по выбору студента один из видов спорта).
12. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
13. Виды спортивных единоборств, получивших наибольшую популярность в Мире.
14. Региональные федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
15. Всероссийские федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
16. Международные федерации по спортивным единоборствам, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
17. Научно-технический прогресс и развитии спортивных единоборств.
18. Особенности системы проведения соревнований по спортивным единоборствам.



**7. Двигательными умениями и навыками принято называть:**

- А) правильное выполнение двигательных действий;
- Б) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- В) способы управления двигательными действиями;
- Г) уровень владения движением при активизации внимания.

**8. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- А) Принцип сознательности и активности.      В) Принцип научности.
- Б) Принцип доступности и индивидуализации.      Г) Принцип связи теории с практикой.

**9. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни. Что это такое?**

- А) Спорт.      В) Система физического воспитания.
- Б) Валеология      Г) Физическая культура

**10. Двигательными умениями и навыками принято называть:**

- А) правильное выполнение двигательных действий;
- Б) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- В) способы управления двигательными действиями;
- Г) уровень владения движением при активизации внимания.

**11. Что относится к основным специфическим средствам физического воспитания?**

- А) Гигиенические факторы      В) Физкультурно-оздоровительная техника
- Б) Оздоровительные силы природы      Г) Физические упражнения

**12. Разница между величинами активной и пассивной гибкостью называется:**

- А) амплитудой движений;      В) дефицитом активной гибкости;
- Б) подвижностью в суставах;      спортивных единоборств в странах Европы, Азии и Северной Америки..

## **Рейтинг – контроль №2**

Развитие единоборств в России в период с восемнадцатого века и до наших дней. Научно-технический прогресс и его влияние на состояние спортивных единоборств в настоящее время. Основные правила и порядок проведения соревнований по спортивным единоборствам

### **Тест ТиМИВС №2**

**1. Какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания в отношении трудовой или иной деятельности.**

- А) Физическая подготовка.      В) Физическая работоспособность.
- Б) Физическое состояние.      Г) Физическое совершенствование.

**2. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?**

- А) Метод сопряженного воздействия.      В) Игровой метод.
- Б) Метод круговой тренировки.      Г) Соревновательный метод

**3. Относительная сила – это:**

- А) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- Б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- В) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

**4. Что такое « стретчинг » ?**

- А) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- Б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- В) гибкость, проявляемая в движениях;
- Г) мышечная напряженность

**5. Какое понятие представлено в данном определении: - вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей, овладение специальными знаниями в сфере физической культуры и спорта.**

- А) Физическая культура.
- Б) Физическое воспитание.
- В) Физическое образование.
- Г) Физическая подготовка.

**6. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?**

- А) Метод сопряженного воздействия.
- Б) Игровой метод.
- В) Метод круговой тренировки.
- Г) Метод переменного-непрерывного упражнения.

**7. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- А) скоростным индексом;
- Б) абсолютным запасом скорости;
- В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г) скоростной выносливостью

**8. Как изменяется общая физическая работоспособность при снижении кислородной емкости крови?**

- А) Не изменяется
- Б) Повышается
- В) Понижается
- Г) Существенно повышается

**9. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- А) Принцип сознательности и активности.
- Б) Принцип доступности и индивидуализации.
- В) Принцип научности.
- Г) Принцип связи теории с практикой.

**10. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- А) скоростным индексом;
- Б) абсолютным запасом скорости;
- В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г) скоростной выносливостью

**11. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- А) физическим образованием;
- Б) физическим воспитанием;
- В) физическим развитием;
- Г) физической культурой.

## **12. Относительная сила – это:**

- А) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- Б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- В) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

### **Рейтинг – контроль 3.**

Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр. Спортивные единоборства, не входящие в программы олимпийских игр, но пользующиеся популярностью в России и Море. Спортивные федерации и профессиональные спортивные лиги по наиболее популярным спортивным единоборствам.

### **Тематика докладов к разделу (спортивные игры)**

1. Тактическая подготовка спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства (избранный вид спорта).
2. Техническая подготовка спортсмена на этапе спортивного Совершенствования (избранный вид спорта).
3. Особенности цикличности спортивной тренировки (в избранном виде спорта).
4. Основы периодизации спортивной тренировки в (избранном виде спорта).
5. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний (избранный вид спорта).
6. Технология управления процессом достижения спортивной формы (избранный вид спорта).
7. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования, на примере отдельно выбранного вида спорта.
8. Прогнозирование и моделирование в спорте высших достижений (избранный вид спорта).
9. Программирование и контроль в процессе подготовки спортсменов (избранный вид спорта)
10. История зарождения и развития конкретного вида спорта (спортивного направления).
11. Тенденции развития избранного вида спорта в современном мире (историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития).
12. Специфические принципы спортивной тренировки на современном этапе (избранный вид спорта).
13. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки спортсменов (избранный вид спорта).
14. Физическая подготовка спортсмена на начальном этапе тренировки (избранный вид спорта).

## **5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

### *Перечень вопросов к зачету*

Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".

30. Специфические методы физического воспитания
31. Педагогические методы физического воспитания
32. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
33. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
34. Скоростные способности. Педагогические технологии развития быстроты.

35. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
36. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
37. Специфические методы физического воспитания (игровой метод)
38. Специфические методы физического воспитания (соревновательный метод).
39. Специфические методы физического воспитания (метод круговой тренировки).
40. Методы строго регламентированного упражнения.
41. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования
42. Тренировочная нагрузка и ее нормирование
43. Система физического воспитания в Российской Федерации
44. Основы теории и методики подготовки спортсменов в футболе.
45. Основы теории и методики подготовки спортсменов в волейболе
46. Основы теории и методики подготовки спортсменов в баскетболе
47. Основы теории и методики подготовки спортсменов в хоккее
48. Развитие спортивных игр в разных странах (пример страны по выбору студента).
49. Состояние развития спортивных игр в России в настоящее время.
50. Научно-технический прогресс и развитие спортивных игр.
51. Особенности системы проведения соревнований по спортивным играм.
52. Место спортивных игр в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
53. Основы методики подготовки спортсменов в различных спортивных играх (по выбору один из видов спорта).
54. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся спортивными играми.
55. Виды летних и зимних спортивных игр, получивших наибольшую популярность в Мире.
56. Региональные федерации по видам спортивных игр, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
57. Всероссийские федерации по видам спортивных игр, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
58. Международные федерации по спортивным играм, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
- 59.

### **Самостоятельная работа студента**

#### Тематика рефератов к разделу (спортивные игры)

11. Тенденции развития избранного вида спорта в современном мире (историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития).
2. Специфические принципы спортивной тренировки на современном этапе (избранный вид спорта).
3. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки спортсменов (избранный вид спорта).
4. Физическая подготовка спортсмена на начальном этапе тренировки (избранный вид спорта).
5. Тактическая подготовка спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства (избранный вид спорта).
6. Техническая подготовка спортсмена на этапе спортивного Совершенствования (избранный вид спорта).
7. Особенности цикличности спортивной тренировки (в избранном виде спорта).
8. Основы периодизации спортивной тренировки в (избранном виде спорта).

9. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний (избранный вид спорта).
10. Технология управления процессом достижения спортивной формы (избранный вид спорта).
11. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования, на примере отдельно выбранного вида спорта.
12. Прогнозирование и моделирование в спорте высших достижений (избранный вид спорта).
13. Программирование и контроль в процессе подготовки спортсменов (избранный вид спорта)
14. История зарождения и развития конкретного вида спорта (спортивного направления).

### (5 семестр)

#### 5.1 Текущий контроль успеваемости.

##### Рейтинг-контроль 1.

Характерные особенности спортивных игр, как видов спорта. Характеристика основных понятий теории и методики спортивных дисциплин: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт". Специфические методы физического воспитания, педагогические методы физического воспитания. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания в спортивных единоборствах. Возникновение и развитие боевых и спортивных единоборств в Мире и в России. Развитие различных спортивных игр в процессе эволюции человеческого общества.

##### Тест ТМИВС №1

1. **Какое понятие представлено в данном определении: - вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей, овладение специальными знаниями в сфере физической культуры и спорта.**

А) Физическая культура.	В) Физическое образование.
Б) Физическое воспитание.	Г) Физическая подготовка.
2. **Какие методы физического воспитания не являются специфическими?**

А) Методы строго регламентированного упражнения.	В) Игровые методы.	Г) Соревновательные.
Б) Вербальные.		
3. **Что понимают под техникой физических упражнений?**

А) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление.	В) Способы выполнения двигательных действий, улучшающие спортивный результат.	Г) Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.
Б) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие несовершенное впечатление.		
4. **Сила – это:**

А) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;	В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;	Г) способность человека проявлять большие мышечные усилия
Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;		

**5. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- А) физическим образованием; В) физическим развитием;
- Б) физическим воспитанием; Г) физической культурой.

**6. Какого признака классификации физических упражнений не существует?**

- А) Исторического.
- Б) Физиологического (по зонам мощности).
- В) Информационного.
- Г) Структуры движений.

**7. Двигательными умениями и навыками принято называть:**

- А) правильное выполнение двигательных действий;
- Б) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- В) способы управления двигательными действиями;
- Г) уровень владения движением при активизации внимания.

**8. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- А) Принцип сознательности и активности. В) Принцип научности.
- Б) Принцип доступности и индивидуализации. Г) Принцип связи теории с практикой.

### **Рейтинг – контроль 2.**

Особенности организации учебно-тренировочного процесса в технических видах спорта. Особенности проведения спортивных соревнований различного масштаба в технических видах спорта. Основные спортивные специализации технических видов спорта. Особенности создания и развития видов спорта абстрактно-логического мышления в странах древнего Мира.

### **Тест (ТМИВС) №2**

**1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни. Что это такое?**

- А) Спорт В) Система физического воспитания.
- Б) Валеология Г) Физическая культура

**2. В чем не заключается сущность методов строго регламентированного упражнения?**

- А) Каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей.
- Б) Они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями?
- В) Каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и строго обусловленной нагрузкой.
- Г) Строго учитывается общий объем тренировочной нагрузки.

**3. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- А) физическим образованием; В) физическим развитием;
- Б) физическим воспитанием; Г) физической культурой.

**4. Разница между величинами активной и пассивной гибкостью называется:**

- А) амплитудой движений;
- Б) подвижностью в суставах;
- В) дефицитом активной гибкости;
- Г) индексом гибкости



**5. Что относится к основным специфическим средствам физического воспитания?**

- А) Гигиенические факторы.
- Б) Физкультурно-оздоровительная техника.
- В) Оздоровительные силы природы.
- Г) Физические упражнения.

**6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- А) Принцип сознательности и активности.
- Б) Принцип доступности и индивидуализации.
- В) Принцип научности.
- Г) Принцип связи теории с практикой.

**7. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- А) скоростным индексом;
- Б) абсолютным запасом скорости;
- В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г) скоростной выносливостью

**8. Что относится к основным специфическим средствам физического воспитания?**

- А) Гигиенические факторы.
- Б) Физкультурно-оздоровительная техника.
- В) Оздоровительные силы природы.
- Г) Физические упражнения

**9. В чем не заключается сущность метода сопряженного воздействия?**

- А) Техника двигательного действия разучивается в условиях, требующих увеличения физических усилий.
- Б) Техника двигательного действия закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость).
- В) Техника двигательного действия разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий.
- Г) Техника двигательного действия выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

### **Рейтинг-контроль 3.**

Виды спорта абстрактно-логического мышления в Европе. Развитие видов спорта абстрактно-логического мышления в России с древних времен. Особенности учебно-тренировочного процесса по видам спорта абстрактно-логического мышления. Особенности организации и проведения спортивных соревнований различного масштаба по видам спорта абстрактно-логического мышления.

#### **Тематика докладов к разделу (технические виды спорта, виды спорта абстрактно – логического мышления)**

1. Особенности развития видов спорта абстрактно-логического мышления в странах древнего Востока
2. Виды спорта абстрактно-логического мышления в Европе.
3. Развитие видов спорта абстрактно-логического мышления в России с древних времен до наших дней.
4. Развитие теоретических основ видов спорта абстрактно-логического мышления.
5. Анализ выступлений отечественных шахматистов на мировой арене (по выбору одного из выдающихся шахматистов России, СССР и современной России, мужчин и женщин) и женщин).
6. Особенности проведения спортивных тренировок по видам спорта абстрактно-логического мышления.

7. Создание и развитие основ национальной подготовки выдающихся представителей видов спорта абстрактно-логического мышления ( по выбору на примере региона, города, республики, страны).
8. Особенности проведения спортивных соревнований различного масштаба по видам спорта абстрактно-логического мышления.
9. Место видов спорта абстрактно-логического мышления в системе общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.
10. Основные спортивные специализации видов спорта абстрактно-логического мышления.
11. Основы методики игры в шахматы.
12. Основы методики игры в шашки.
13. Основы методики игры в бильярд.
14. История развития технических видов спорта в человеческом обществе.
15. Специфика составления положений о проведении соревнований и организации спортивных состязаний в технических видах спорта
16. Основные исторические периоды развития технических видов спорта.
17. Специфика и разновидности мотоспорта.
18. Специфика и разновидности автомобильного спорта.
19. Особенности и разновидности радиоспорта
20. Регистрация рекордов и выдающихся достижений в технических видах спорта
21. Современное состояние и развитие технических видов спорта.
22. Всероссийские федерации технических видов спорта, их структура и функционирование (по выбору студента).
23. Региональные федерации технических видов спорта, их структура (по выбору студента).
24. Международные федерации технических видов спорта, их структура и функционирование (по выбору студента).

## **5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (экзамен)**

### *Перечень вопросов к экзамену*

1. Теория и методика избранного вида спорта как учебная и научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМИВС.
2. Характеристика основных понятий ТМИВС "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
3. Характеристика основных понятий ТМИВС: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
4. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ (последняя редакция): общая характеристика.
5. Система физического воспитания в РФ её основы и составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
6. Система физического воспитания в РФ её основы и составляющие (программно-нормативные и организационные).

7. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. Человек и его тело.
8. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания. Особенности задач физического воспитания в школьном возрасте.
9. Современная трактовка образовательных задач физического воспитания учащейся молодёжи.
10. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике (принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с жизненной практикой, принцип оздоровительной направленности).
11. Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
12. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
13. Общая характеристика средств физического воспитания.
14. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
15. Техника физических упражнений.
16. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
17. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
18. Классификация физических упражнений.
19. Общая характеристика методов физического воспитания.
20. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения).
21. Специфические методы физического воспитания (игровой и соревновательный методы).
22. Специфические методы физического воспитания (круговой метод).
23. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (вербальные (словесные) методы и методы обеспечения наглядности).
24. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий).
25. Специфические принципы физического воспитания (принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).
26. Двигательные умения и навыки (определение понятий и их характеристика). Закономерности формирования двигательного навыка.
27. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика).
28. Обучение двигательным действиям (этап начального разучивания двигательного действия).
29. Обучение двигательным действиям (этап углубленного разучивания двигательного действия).
30. Обучение двигательным действиям (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия).
31. Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств.
32. Возрастные и половые особенности развития физических качеств.
33. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
34. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
35. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.
36. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.

37. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
38. Разнообразие форм построения в физическом воспитании.
39. Специфические методы физического воспитания (игровой метод)
40. Специфические методы физического воспитания (соревновательный метод).
41. Специфические методы физического воспитания (метод круговой тренировки).
42. Методы строго регламентированного упражнения.
43. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования
44. Тренировочная нагрузка и ее нормирование
45. Система физического воспитания в Российской Федерации
46. Основы теории и методики подготовки спортсменов в греко – римской и вольной борьбе.
47. Основы теории и методики подготовки спортсменов в самбо.
48. Основы теории и методики подготовки спортсменов в боксе и рукопашном бое.
49. Основы теории и методики подготовки спортсменов в восточных единоборствах (айкидо)
50. Развитие базовых спортивных единоборств в разных странах (пример страны по выбору студента).
51. Состояние развития базовых спортивных единоборств (олимпийские виды спорта) в России в настоящее время.
52. Научно-технический прогресс и развитии спортивных единоборств.
53. Особенности системы проведения соревнований по спортивным единоборствам.
54. Место спортивных единоборств в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
55. Основы методики подготовки спортсменов в различных спортивных единоборствах (по выбору студента один из видов спорта).
56. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
57. Виды спортивных единоборств, получивших наибольшую популярность в Мире.
58. Региональные федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
59. Всероссийские федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
60. Международные федерации по спортивным единоборствам, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).

### **5.3 Самостоятельная работа студента**

Тематика рефератов к разделу (технические виды спорта, виды спорта абстрактно-логического мышления)

1. История развития технических видов спорта в человеческом обществе.
2. Специфика составления положений о проведении соревнований и организации спортивных состязаний в технических видах спорта
3. Основные исторические периоды развития технических видов спорта.
4. Специфика и разновидности мотоспорта.
5. Специфика и разновидности автомобильного спорта.
6. Особенности и разновидности радиоспорта
7. Регистрация рекордов и выдающихся достижений в технических видах спорта
8. Современное состояние и развитие технических видов спорта.
9. Всероссийские федерации технических видов спорта, их структура и функционирование (по выбору студента).
10. Региональные федерации технических видов спорта, их структура (по выбору студента).

11. Международные федерации технических видов спорта, их структура и функционирование (по выбору студента).
12. Особенности развития видов спорта абстрактно-логического мышления в странах древнего Востока
13. Виды спорта абстрактно-логического мышления в Европе.
14. Развитие видов спорта абстрактно-логического мышления в России с древних времен до наших дней.
15. Развитие теоретических основ видов спорта абстрактно-логического мышления.
16. Анализ выступлений отечественных шахматистов на мировой арене (по выбору одного из выдающихся шахматистов России, СССР и современной России, мужчин и женщин).
17. Особенности проведения спортивных тренировок по видам спорта абстрактно-логического мышления.
18. Создание и развитие основ национальной подготовки выдающихся представителей видов спорта абстрактно-логического мышления (по выбору на примере региона, города, республики, страны).
19. Особенности проведения спортивных соревнований различного масштаба по видам спорта абстрактно-логического мышления.
20. Место видов спорта абстрактно-логического мышления в системе общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.
21. Основные спортивные специализации видов спорта абстрактно-логического мышления.
22. Основы методики игры в шахматы.
23. Основы методики игры в шашки.
24. Основы методики игры в бильярд.
25. Перспективы развития видов спорта абстрактно-логического мышления в современном обществе.

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. — Москва : Академия, 2013. — 479 с. : ил., табл. — (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). — Библиогр.: с. 472-473. — ISBN 978-5-7695-9526-4. ВлГУ	2012	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN_978-5-2306578881.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN_978-5-2306578881.html</a>

2. Зюрин, Эдуард Адольфович. История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания: учеб. пособие/ Э.А. Зюрин, А.В. Гадалов и др.; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. Ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019.- 292с.		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN%20978-5-9984-0996-7">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN 978-5-9984-0996-7</a>
3. Магомедов, Надир Магомедович. Особенности организации и методики занятий студентов греко-римской борьбой в вузе: учебное пособие/ Магомедов Н.М., Заботин В.Г., Лаврентьев А.Б.; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир. Владимирское книжное изд-во «Собор», 2011 – 68 с. –	2011	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handleISBN%20978-5-9984-0161-9">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle ISBN 978-5-9984-0161-9</a>
На пути к спортивному совершенству: учебное пособие/ Л. В. Логинов; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ).— Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012—159с.	2012	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handleISBN%20978-5-9984-0282-1">http://e.lib.vlsu.ru: 80/handle ISBN 978-5-9984-0282-1</a>
Гадалов, Андрей Вячеславович. Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. В. Гадалов; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2015 .— 72 с. : ил.	2015	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handleISBN%20978-5-9984-0602-7">http://e.lib.vlsu.ru: 80/handle ISBN 978-5-9984-0602-7</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1. Магомедов Н.М., Бабаков А.И. Воспитание юных борцов в многонациональных спортивных коллективах: учебное пособие / Н.М. Магомедов, А.И. Бабаков; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир. Владимирское книжное изд-во «Собор», 2012 – 132 с. –	2012	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handleISBN%20978-5-904418-92-2">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle ISBN 978-5-904418-92-2.</a>
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 11-е изд., — Москва: Академия, 2015 — 479 с.	2015	<a href="http://www.studentlibrary.ru/bookISBN%20978-5-7695-9526-4">http://www.studentlibrary.ru/book ISBN 978-5-7695-9526-4.</a>
Зезюлин, Ф.М.. Система самбо : учебное пособие : [70-летию создания борьбы самбо посвящается] / Ф. М. Зезюлин, Б. Р. Ротенберг: — Владимир : Собор, 2008 .— 207 с. : ил., табл.—	2008	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handleISBN%20978-5-94002-707-2">http://e.lib.vlsu.ru:80/handleISBN 978-5-94002-707-2.</a>

## **6.2. Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

## **6.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры сайты спортивных федераций РФ
3. <http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо
4. <http://www.karate.org.ru> — Федерация оямакиокушинкай каратэ-до
5. <http://www.frb.nm.ru> — Федерация рукопашного боя
6. <http://www.olympic.ru> (Сайт Олимпийского комитета России);
7. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).
8. <http://www.sambo.nm.ru> — Федерация самбо России
9. <http://www.grekoroman.nm.ru> — Федерация греко-римской борьбы России

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в аудитории №108 спортивного корпуса №3 ВлГУ (ул. Университетская, д.1).


Для проведения лекций по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» используется мультимедийная аудитория №109, где имеется компьютер с выходом в интернет и стационарный мультимедийный проектор, экран, доска (спортивный корпус №3),

Практические работы проводятся в аудитории №106 спортивного корпуса №3 ВлГУ (ул. Университетская, д.1).

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3 9600.18202 (win8/1RTM), пакет офисных программ Microsoft Windows Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 20

Рабочую программу составил  Гадалов А.В.

Рецензент Директор ГБУ ВО «ЦСП «ШВСМ»  Логвинов А. В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 30.08.2021 года

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 1 от 30.08.2021 года

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.