

VI. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН профиля Спортивная тренировка в избранном виде спорта

4.1.(1) Рабочая программа дисциплины «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА)» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Авторы-разработчики: Медведева Е.Н., к.п.н., профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» - формирование комплекса профессионально-педагогических знаний, умений и навыков для реализации технологий спортивной тренировки в спортивной гимнастике.

Задачи дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» у студентов необходимо:

- создать теоретическую базу по основам теории и технологии тренировки в спортивной гимнастике;
- сформировать навыки реализации технологий по видам подготовки в спортивной гимнастике на различных этапах;
- сформировать способность реализовывать приобретенные умения в реальной практической деятельности тренера.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» относится к дисциплинам базовой части профессионального цикла. Для изучения дисциплины необходимы знания по следующим дисциплинам: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, биомеханика двигательной деятельности, теория и методика физической культуры, психология ФК, педагогика физической культуры, информатика.

Данная дисциплина является закономерным продолжением и дополнением таких изучаемых дисциплин как: «Естественно-научные основы физической культуры», «Культурология», «Психология физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта», «Профессионально-спортивное совершенствование». Она обеспечивает успешное изучение дисциплин «Теории и методики физической культуры», «Биомеханики двигательной деятельности», «Безопасности жизнедеятельности», «Тренажёры в спорте» и является пререквизитом для педагогической и профессионально-ориентированной практик.

В учебно-тренировочном процессе реализуются следующие образовательные технологии: - традиционная технология обучения; технология интерактивного (активного обучения); технология программированного обучения; технология дистанционного обучения; информационные технологии обучения; мультимедийные технологии обучения и др.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ПК - 4, ПК -8, ПК -9, ПК -10, ПК -11, ПК -12, ПК -13.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные этапы развития спортивной тренировки в спортивной гимнастике;
- базовые характеристики, медико-биологические и психологические особенности деятельности в спортивной гимнастике;
- формы, требования к документам планирования и учёта учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- технологию составления, оформления и сущность содержания документов планирования и учета в спортивной гимнастике;
- способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся;
- технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса;
- понятия мотивации и базовые характеристики методов, принципов для её формирования у занимающихся спортивной гимнастикой;
- методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий гимнастикой с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;
- специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике;
- основные антропометрические, физиологические, психологические параметры, показатели физического развития и физической подготовленности индивида, определяющие успешность в спортивной гимнастике;
- концепции организации и реализации процесса подготовки гимнастов различной квалификации в образовательных учреждениях различных типов;
- теоретический и практический разделы тренировочных занятий по спортивной гимнастике в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов;
- методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы с гимнастами различной квалификации;
- специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в спортивной гимнастике;
- средства и методы управления состоянием человека на занятиях по спортивной гимнастике;
- основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в спортивной гимнастике;
- факторы, определяющие эффективность деятельности в спортивной гимнастике;
- особенности адаптации систем организма в процессе занятий спортивной гимнастикой;
- закономерности развития спортивной формы;
- технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта.

Уметь:

- планировать различные формы занятий по спортивной гимнастике с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся;
- использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья;
- разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи;
- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства гимнастики;
- определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в спортивной гимнастике;

- оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения упражнений спортивной гимнастики;
- использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта.
- осуществлять формирование мотивации;
- определять стратегию формирования и использовать методы и методические приемы воспитания моральных принципов у занимающихся спортивной гимнастикой;
- применять современные методы отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике;
- анализировать данные педагогического контроля, антропометрические, физиологические и психологические параметры, физического развития занимающегося спортивной гимнастикой;
- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы для конкретного образовательного учреждения;
- подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности и осуществлять профилактику травматизма;
- самостоятельно проводить тренировочные занятия по спортивной гимнастике в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов;
- применять различные методические приемы с учетом их эффективности;
- использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности гимнастов (ок), и осуществлять коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий;

Владеть:

- навыками составления и оформления документов планирования и учета; - знаниями гимнастической терминологии;
- методологией и методикой построения тренировочных занятий по гимнастике;
- приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в спортивной гимнастике;
- опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность двигательной деятельности;
- технологией формирования мотивации у занимающихся гимнастикой и методологией воспитания морально-нравственных норм;
- современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития гимнаста (ки);
- методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;
- навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировок;
- технологиями тренировки в спортивной гимнастике;
- гимнастической терминологией;
- приемами оказания помощи и страховки;
- приемами коррекции физического состояния занимающегося в процессе подготовки в спортивной гимнастике.

Материально-техническое оснащение

Осуществление процесса обучения по разделам дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» требует наличия технического оснащения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам и требованиям правилам соревнований по изучаемым видам двигательной деятельности:

- методический кабинет, оснащенный мультимедийным оборудованием, DVD и CD проигрывателями, видеомагнитофоном, видеокамерой, телевизором, специальной учебно-

методической литературой, электронными накопителями (кассетами, дисками) с информацией по видам гимнастики;

- гимнастический зал, укомплектованный спортивными и вспомогательными снарядами и оборудованием (рейтер, ковёр для художественной гимнастики, гимнастические маты и зоны приземления, стол для опорного прыжка и мостики, брусья параллельные и разновысокие, бревно, кольца, перекладина, конь/махи, батут с поролоновой ямой, хореографический станок и зеркала, гимнастические стенки и скамейки, канат, ёмкость для магнезии);

- гимнастический инвентарь (мячи для художественной гимнастики, обручи, скакалки, палки гимнастические и утяжелённые, мячи для фитнеса, степ-платформы, набивные мячи, кегли, булавы),

- музыкальное оборудование (фортепиано, музыкальный центр, колонки и микрофон).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» содержит разделы:

Раздел 1. «Общие вопросы теории организации и управления тренировочным процессом в спортивной гимнастике»

Раздел 2. «Технология обучения гимнастическим упражнениям»

Раздел 3. «Технология планирования тренировочного процесса в спортивной гимнастике»

Раздел 4. «Технология отбора для занятий спортивной гимнастикой»

Раздел 5. «Технология видов подготовки в спортивной гимнастике»

Раздел 6. «Управление тренировочным процессом в гимнастике»

Раздел 7. «Технология организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивной гимнастике»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ: «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

ТРЕТИЙ КУРС					
1	«Материально-техническая база для занятий спортивной гимнастикой и профилактика травматизма»	Лекция (2 часа) «Современный тренировочный комплекс и подходы в обеспечении безопасности тренировки» 1. Гимнастический зал, снаряды и требования, предъявляемые к ним. 2. Специальное вспомогательное оборудование и приспособления, обеспечивающие эффективность процесса тренировки. 3. Особенности обеспечения помощи и страховки на различных этапах подготовки гимнастов.	Лекционный материал. Учебные программы по дисциплине Литература: 1.Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с.	(2 часа). Самостоятельное изучение специальной литературы по гимнастике, посещение и просмотр видеозаписей соревнований, занятий ведущих специалистов по гимнастике.	Опрос.
2.	«Материально-техническая база для занятий спортивной гимнастикой и профилактика травматизма»	Практические занятия (2 часа). Установка, размещение спортивного оборудования в гимнастическом зале. Оценка изношенности, разработка рекомендаций по усовершенствованию и обновлению гимнастического оборудования и инвентаря. Осуществление помощи и страховки в процессе выполнения гимнастических элементов различной сложности посредством применения имеющегося технического оснащения и навыков помощи и страховки.	Литература: 1.Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. Документация по эксплуатации гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования. Задания по самостоятельной разработке планов размещения спортивного оборудования в гимнастическом зале.	(2 часа). Разработка вариантов планов размещения гимнастических снарядов в стандартном зале, и обоснование данного подхода в размещении. Подготовка к защите.	Микрозачет:
3	«Технология обучения средствам основной	Лекция (2часа): «Технология обучения хореографическим упражнениям»	Лекционный материал. Дополнительная литература:	(2 часа). Изучение специальной	Опрос.

	гимнастики»	1. Содержание хореографии на этапе специализированной подготовки гимнастов. 3. Технология обучения хореографическим упражнениям у опоры. 3. Технология обучения хореографическим упражнениям на середине.	Художественная гимнастика / Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко. – М., 2003.	литературы. Подготовка к контрольной работе, опросу, учебной практике по хореографии.	
4-5	«Технология обучения средствам основной гимнастики»	Практические занятия (4 часа) Технология проведения хореографических упражнений с юными гимнастами. Технология формирования «школы» движений. Учебная практика в проведении урока хореографии с гимнастами (ками). Применение комплексов хореографических упражнений для развития специальных физических качеств. Контрольная работа № 1 по теме	Дополнительная литература: 1. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с. Карточки с контрольной работой №1. Задания по учебной практике. Зачётные комбинации.	(4 часа). Самостоятельное овладение терминологией хореографических упражнений, изучение техники и совершенствование двигательной подготовленности по разделу «хореография». Подготовка к учебной практике (микрозачету) и к контрольной работе № 1.	Контрольная работа № 1. Микрозачёт – экзерсис у станка, проведение фрагмента тренировочного занятия по хореографии.
6	«Технология обучения средствам основной гимнастики»	Лекция (2 часа): «Технология обучения упражнениям на батуте» 1. Технология базовой и профилирующей подготовки на батуте. 2. Батут как средство обеспечения технической и специальной физической готовности к освоению упражнений спортивной гимнастики. 3. Планирование батутной подготовке в тренировке	Лекционный материал. Рисунки, видеозаписи, дополнительная литература. Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт,	(2 часа). Самостоятельное изучение специальной литературы. Подготовка к практическим занятиям и микрозачёту.	Опрос.

		гимнастов.	2004. – 328 с.		
7	«Технология обучения средствам основной гимнастики»	Практико-методическое занятие (2 часа). Упражнение начальной подготовки на батуте в учебно-тренировочных занятиях у юных гимнастов. Нарботка методических приёмов обучения упражнениям на батуте. Методически разбор базовой и профилирующей подготовки на батуте. Технология обучения технике прыжков на батуте: повороты, сальто, соскок с батута «сальто». Учебная практика по обучению упражнениям на батуте – вращательная подготовка.	Зачётные комбинации упражнений на батуте. Литература: Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	(2 часа). Подготовка к микрозачёту по технической подготовке на батуте. Самостоятельно развитие специальных физических качеств гимнаста на батуте. Изучение специальной литературы по методике обучения упражнениям на батуте. Разработка содержания, написание конспекта и подготовка к проведению фрагмента занятия.	Микрозачет – зачётная комбинация на батуте, проведение фрагмента учебно-тренировочного занятия на батуте, фрагмента занятия с применением фитнес-аэробики для решения различных задач.
8	«Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям»	Лекция (2 часа) «Технология обучения упражнениям гимнастического многоборья». 1. Технология обучения стойке приземления. 2. Технология обучения динамической осанке. 3. Технология обучения стойке на руках.	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, совершенствование индивидуальной техники упражнений гимнастического многоборья с целью качественного показа.	Опрос.

9	«Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям»	Практические занятия (2 часа). Нарботка методических приемов тренера-преподавателя: показ, в выявлении ошибок, подбор корректирующих заданий, помощь и страховка при обучении упражнениям с фазами полета. Построение учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки. Совершенствование практических приемов, применяемых при обучении базовым гимнастическим упражнениям.	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. 2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, совершенствование индивидуальной техники упражнений гимнастического многоборья с целью качественного показа. Выполнение задания: разработать содержательную основу конспектов учебно-тренировочных занятий (3 конспекта).	
10	«Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям»	Лекция (2 часа) «Технология обучения упражнениям гимнастического многоборья» - продолжение. 1. Технология обучения отталкиванию ногами. 2. Технология обучения отталкиванию руками. 3. Технология обучения навыку безопорного вращения.	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, совершенствование индивидуальной техники упражнений гимнастического многоборья с целью качественного показа.	
11	Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям	Практические занятия (2 часа) Нарботка методических приемов тренера-преподавателя: показ, выявление ошибок, подбор корректирующих заданий, помощь и страховка при обучении упражнениям с фазами полета.	Наглядные пособия и видеозаписи техники профилирующих упражнений гимнастического многоборья. Образцы технологических	(8 часов). Разработка содержательной основы конспектов учебно-тренировочных занятий (3 конспекта) и подготовка к	Опрос по теме.

		Построение учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки. Реализация технологий обучения по специальным планам, разработанным по теме: «Планирование тренировок гимнастов». Совершенствование практических приемов, применяемых при обучении различным гимнастическим упражнениям. Упражнение начальной подготовки на батуте в учебно-тренировочных занятиях у юных гимнастов. Обучение технике прыжков на батуте: повороты, сальто, соскок с батута «сальто». Учебная практика по обучению упражнениям на батуте – вращательная подготовка	разработок. Классификационные программы для гимнастов этапа углубленной специализированной подготовки. Документы планирования. Задания по проведению учебной практики по теме.	практике. Самостоятельное овладение терминологией упражнений на батуте, изучение техники и совершенствование двигательной подготовленности по данному разделу. Подготовка к учебной практике (микрозачету).	
12	Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов	Лекция (2 часа) «Планирование многолетней подготовки гимнастов – многолетний управляемый процесс». 1. Планирование подготовки гимнастов на различные временные периоды. 2. Требования, предъявляемые к планированию. 3. Технология планирования.	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., ФиС, 2004. – 328 с. Лекционный материал. Образцы дополнительной литературы по теме. Образцы документов планирования спортивных организаций различного уровня, документы отчетности.	(2 часа). Изучение специальной литературы с целью разработки документов текущего планирования, конструирование комплексов физических упражнений для обеспечения технической, физической и психологической готовности к выполнению	Опрос.

				упражнения.	
13	Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям	Практическое занятие (2 часа). Методический разбор технологических приёмов обучения базовым гимнастическим упражнениям. Приёмы индивидуализации обучения как один из путей оптимизации технической подготовки. Совершенствования навыков и умений обучения на различных этапах подготовки с учётом внешних факторов. Учебная практика в проведении фрагмента тренировочного занятия с решением задач обучения конкретным гимнастическим элементам.	Дополнительная литература. Видеозаписи выполнения элементов. Карточки с заданиями по учебной практике в технологии обучения конкретному гимнастическому элементу.	(2 часа). Самостоятельное изучение специальной литературы, подготовка к опросу и практическим занятиям.	Микрозачёт по теме.
14	Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов	Лекция (2 часа) «Основные документы планирования и учёта»: 1. Требования, предъявляемые к документам планирования и учета. 2. Программа. 3. Учебный план. 3. Рабочий план. 4. План-календарь. 5. Документы учета и контроля.	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., ФиС, 2004. – 328 с. Лекционный материал. Образцы дополнительной литературы по теме. Образцы документов планирования спортивных организаций различного уровня, документы отчётности.	(2 часов). Изучение специальной литературы с целью разработки документов текущего планирования, конструирование комплексов специальных упражнений для обеспечения технической, физической и психологической готовности к выполнению	Опрос.

				упражнения.	
15-20	Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов	Практическое занятие (12 часов). Методический разбор технологических приёмов обучения базовым гимнастическим упражнениям. Приёмы индивидуализации обучения как один из путей оптимизации технической подготовки. Совершенствования навыков и умений обучения на различных этапах подготовки с учётом внешних факторов. Учебная практика в проведении фрагмента тренировочного занятия с решением задач обучения конкретным гимнастическим элементам. Контрольная работа №2 по теме «Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям»	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., ФиС, 2004. – 328 с. Лекционный материал. Образцы дополнительной литературы по теме. Образцы документов планирования спортивных организаций различного уровня, документы отчётности. Карточки с контрольной работой №2.	(12 часов). Изучение специальной литературы с целью разработки документов текущего планирования, конструирование комплексов специальных упражнений для обеспечения технической, физической и психологической готовности к выполнению упражнения (по заданию преподавателя), подготовка к их защите и практической реализации. Подготовка к контрольной работе № 2.	Микрозачёт по теме «Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям» Контрольная работа № 2
21	Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой	Лекция (2 часа) «Спортивная пригодность и ориентация». 1. Спортивная пригодность (может ли заниматься данным видом спорта). 2. Спортивная ориентация (выбор	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1.Тихонов В.Н. Современное состояние и	(2 часа) Изучение специальной литературы с целью выполнения задания по подбору серии	

		специализации). 3. Спортивная селекция. 4. Состояние систем организма, определяющих в значительной мере уровень работоспособности в гимнастике. 5. Определение биологического возраста и его влияние на спортивные достижения. 6. Общие и специальные особенности, обеспечивающие успех в занятиях гимнастикой.	развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с. 2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005. - 420с.	упражнений – тестов, позволяющих оценить уровень развития функций, физических качества на определенном этапе тренировки гимнастов.	
22	Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой	Лекция (2 часа) «Отбор для занятий гимнастикой» 1. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. 2. Понятие об одаренности и способностях занимающихся. 3. Принципы отбора. 4. Основные этапы отбора.	Лекционный материал. Дополнительная литература: 1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005. - 420с. 2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.	(2 часа) Изучение специальной литературы с целью выполнения задания по подбору серии упражнений – тестов, позволяющих оценить уровень развития функций, физических качества на определенном этапе тренировки гимнастов.	
23-24	Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой	Практические занятия (4 часа) Отработка навыков тестирования общей и специальной физической подготовленности, антропометрических показателей на	Инструментарий (гониометр, измерительные ленты, весы, динамометр ручной, видеокамера), протоколы.	(2 часа) Подбор серии упражнений – тестов, позволяющих оценить уровень подготовленности	Микрозачёт по практике проведения тестирования и сделанному

		своей подгруппе. Учебная практика в отработке навыков тестирования физической подготовленности, антропометрических показателей, функциональных возможностей гимнастов. Разработка шкал перевода количественных оценок в качественные. Анализ результатов тестирования, определение уровня подготовленности, прогноз перспективности, рекомендации в соответствии с модельными характеристиками.	Дополнительная литература: 1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	гимнастов. Подготовка к тестированию (протоколы, инструментарий). Подготовка и защита выводов, сделанных на основе тестирования подготовленности гимнастов.	заклучению.
25	Соревнования как средство оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения мотивации к занятиям у спортсменов	Лекция (2 часа). «Пути повышения зрелищности соревнований и объективизма в оценке двигательного мастерства гимнастов» 1. Технология проведения соревнований по спортивной гимнастике. 2. Пути объективизации оценки участников. 3. Повышение зрелищности соревнований по гимнастике.	Лекционный материал. Видеозаписи соревнований по гимнастике. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Дополнительная литература: 1. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.	(4 часа). Самостоятельное изучение правил соревнований по спортивной гимнастике, классификационных программ и подготовка к судейству.	Опрос.
26-27	Организация и проведение соревнований, массовых гимнастических выступлений.	Практико-методические занятия (4 часа) Методический разбор техники выполнения упражнений произвольных программ различной сложности по спортивной гимнастике, технологии судейства. Анализ, методический разбор	Видеозаписи выступлений по спортивной гимнастике. Классификационная программа по спортивной гимнастике. Аттестационные требования по судейству	(4 часа) Изучение правил соревнований по гимнастике. Подготовка к практическому судейству и проведению	Микрозачёт.

		видеозаписей соревнований по спортивной гимнастике. Практическое судейство техники упражнений различных разрядов. Сравнительный анализ технологии проведения соревнований различных видов гимнастики.	соревнований по гимнастике.	соревнований. Подготовка судейской аттестации.	

4 КУРС (7 семестр)

1	Актуальные проблемы развития видов гимнастики	Лекция (2 часа): «Актуальные проблемы развития видов гимнастики» 1. Тенденции развития видов гимнастики (спортивных и массовых) 2. Материально-техническое обеспечение и финансирование видов гимнастики. 3. Подготовка высококвалифицированных кадров. 4. Проблемы менеджмента в гимнастике.	Лекционный материал. Учебные программы по дисциплине. Литература: Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме. Подготовка к контрольному опросу по теме. Просмотр трансляций соревнований по спортивным видам гимнастики с участием сильнейших спортсменов и с последующим их анализом.	Опрос.
2	Актуальные проблемы развития видов гимнастики.	Практико-методическое занятие (2 часа). Просмотр видеозаписей последних соревнований по спортивной гимнастике с оценкой произошедших за годичных цикл изменений в программах ведущих гимнастов. Разработка перечня предполагаемого технического обеспечения для создания готовности и освоения новых элементов. Опрос по теме лекции.	Лекционный материал. Учебные программы по дисциплине. Литература: Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме. Подготовка к контрольному опросу по теме. Просмотр трансляций соревнований по спортивным видам гимнастики с	Опрос.

				участием сильнейших спортсменов и с последующим их анализом.	
3	Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой	Лекция (2 часа) «Технология отбора для занятий спортивной гимнастикой». 1. Планирование и организация отбора. 2. Средства и методы отбора (общие, инструментальные, специфические) в спортивной гимнастике. 3. Основные тесты, используемые при отборе и особенности их применения на практике. 4. Анализ получаемого материала, предварительные выводы и рекомендации по отбору.	Лекционный материал. Программы ДЮСШ. Литература: 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2.Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы с целью выполнения задания по подбору серии упражнений – тестов позволяющих оценить уровень развития функций, физических качества на определенном этапе тренировки гимнастов.	Опрос.
4	Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой	Практические занятия (2 часов). Методический разбор контрольных упражнений и тестов для оценки подготовленности на различных этапах тренировки в спортивной гимнастике. Разработка шкал перевода количественных оценок в качественные. Знакомство с технологией проведения специализированного отбора.	Программы ДЮСШ. Литература: 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2.Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с. Задания по тестированию конкретных способностей спортсмена.	(2 часа). Изучение специальной литературы с целью выполнения задания по подбору серии упражнений – тестов позволяющих оценить уровень развития функций, физических качества на определенном этапе тренировки гимнастов.	Опрос.
5	Технология спортивной ориентации и	Практические занятия (2 часов). Отработка навыков тестирования физической подготовленности,	Программы ДЮСШ. Литература: 1.Аркаев Л.Я., Сучилин	(2 часа). Изучение специальной литературы с целью	Опрос. Контрольная работа №1 по теме

	отбора для занятий гимнастикой	антропометрических показателей, функциональных возможностей гимнастов различной квалификации (в ДЮСШ). Разработка шкал перевода количественных оценок в качественные. Анализ результатов тестирования, определение уровня подготовленности. Практика проведения специализированного отбора в моделируемых условиях на учебной группе (тесты и контрольные упражнения, применяемые на различных этапах подготовки). Контрольная работа №1 по теме «Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой»	Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2.Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с. Инструментарий для тестирования, протоколы. Карточки с контрольной работой №1 по теме «Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой»	выполнения задания по подбору серии упражнений – тестов позволяющих оценить уровень развития функций, физических качества на определенном этапе тренировки гимнастов. Подготовка к контрольной работе №1	«Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой»
6-7	Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой	Практические занятия (4 часа). Отработка навыков тестирования физической подготовленности, антропометрических показателей, функциональных возможностей гимнастов различной квалификации (в ДЮСШ). Анализ результатов тестирования, определение уровня подготовленности. Оценка результативности технологии проведения специализированного отбора (тесты и контрольные упражнения, применяемые на различных этапах подготовки).	Программы ДЮСШ. Литература: 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2.Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с. Инструментарий для тестирования, протоколы.	(2 часа). Изучение специальной литературы с целью выполнения задания по подбору серии упражнений – тестов позволяющих оценить уровень развития функций, физических качества на определенном этапе тренировки гимнастов. Подготовка и защита выводов, сделанных на основе тестирования подготовленности гимнастов.	Микрозачёт по проведению тестирования способностей гимнастов.

8	Технология обучения средствам основной гимнастики	Лекция (2 часа): «Технология совершенствования хореографической подготовленности» 1. Содержание хореографии на этапе высшего спортивного мастерства. 3. Технология проведения занятий с гимнастами высокой квалификации. 3. Формирование артистизма и выразительности движений.	Лекционный материал. Программы ДЮСШ по спортивной гимнастике. Дополнительная литература: 1. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с.	(2 часа). Самостоятельное изучение литературы по хореографии, овладение терминологией хореографических упражнений, изучение техники и совершенствование двигательной подготовленности по теме. Подготовка к опросу по теме лекции.	Опрос.
9-11	Технология обучения средствам основной гимнастики	Практические занятия (6 часов). Методический разбор содержания технологии проведения хореографических упражнений с гимнастами высокой квалификации. Учебная практика в проведении фрагментов урока хореографии с гимнастами (ками) с учётом задач технической и физической подготовки. Применение комплексов хореографических упражнений для развития специальных физических качеств.	Лекционный материал. Программы ДЮСШ по спортивной гимнастике. Дополнительная литература: 1. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -224 с. Задания по учебной практике. Зачётные комбинации.	(6 часов). Самостоятельное овладение терминологией хореографических упражнений, изучение техники и совершенствование двигательной подготовленности по теме. Подготовка к учебной практике и микрозачету.	Опрос. Микрозачёт по учебной практике.

12-13	Технология обучения средствам основной гимнастики	Практические занятия (4 часа). Специальная вращательная подготовка на батуте. Применение батута с целью совершенствования полётных фаз сложных технических элементов. Учебная практика в проведении комплексов специальных упражнений для совершенствования базовых навыков (по заданию преподавателя). Контрольная работа №2 по теме «Технология обучения средствам основной гимнастики»	Литература: 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2.Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с. Карточки с контрольной работой №2	(4 часа). Самостоятельное изучение специальной литературы, развитие физических качеств необходимых для освоения техники упражнений на батуте. Подготовка к учебной практике и микрозачету. Подготовка к контрольной работой №2.	Микрозачёт. Контрольная работа №2 по теме «Технология обучения средствам основной гимнастики»
14	Технология обучения профилирующим гимнастическим упражнениям	Лекция (2 часа) «Технология обучения упражнениям гимнастического многоборья» 1. Технология обучения профилирующим упражнениям гимнастического многоборья: а) брусья параллельные; б) перекладина и брусья р/в 2. Технология обучения современным сложным упражнениям данных видов гимнастического многоборья.	Лекционный материал. Литература: 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2.Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, подготовка к практико-методическому занятию, опросу по теме лекции.	Опрос.
15	Технология обучения профилирующим гимнастическим упражнениям	Практико-методическое занятие (2 часа). Методический разбор технологии обучения профилирующим упражнениям на брусьях параллельных, перекладине и брусьях р/в. Наработка методических приемов тренера: показ, в выявлении ошибок,	Лекционный материал. Литература: 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2.Рощина Н.Н. Основы	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, совершенствование индивидуальной техники профилирующих упражнений	Опрос.

		подбор корректирующих заданий, помощь и страховка при обучении упражнениям с фазами полета. Знакомство с содержанием учебно-тренировочных занятий на специализированном этапе подготовки. Распределение заданий по разработке и написанию технологий обучения профилирующему элементу.	педагогика. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.	гимнастического многоборья с целью качественного показа. Разработка содержательной основы конспектов учебно-тренировочных занятий (3 конспекта) и подготовка к их защите и практике на подгруппе.	
16	Технология обучения профилирующим гимнастическим упражнениям	Лекция (2 часа - продолжение) «Технология обучения упражнениям гимнастического многоборья» 1. Технология обучения профилирующим упражнениям гимнастического многоборья: в) опорный прыжок; г) кольца; 2. Технология обучения современным сложным упражнениям данных видов гимнастического многоборья.	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2. Рощина Н.Н. Основы педагогика. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, подготовка к практико-методическому занятию, опросу по теме лекции.	Опрос.
17	Технология обучения профилирующим гимнастическим упражнениям	Практико-методическое занятие (2 часа). Методический разбор технологии обучения профилирующим опорным прыжкам и упражнениям на кольцах. Нарботка методических приемов тренера-преподавателя: показ, в выявлении ошибок, подбор корректирующих заданий, помощь и страховка при обучении упражнениям с фазами полета.	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2. Рощина Н.Н. Основы педагогика. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, совершенствование индивидуальной техники профилирующих упражнений гимнастического многоборья с целью качественного показа.	Опрос. Микрозачёт.

		Знакомство с содержанием учебно-тренировочных занятий на специализированном этапе подготовки. Распределение заданий по разработке и написанию технологий обучения профилирующему элементу. Защита технологических разработок.		Разработка содержательной основы конспектов учебно-тренировочных занятий (3 конспекта) и подготовка к их защите и практике на подгруппе.	
18	Технология обучения профилирующим гимнастическим упражнениям	Лекция (2 часа - продолжение) «Технология обучения упражнениям гимнастического многоборья» 1. Технология обучения профилирующим упражнениям гимнастического многоборья: д) акробатика; е) конь-махи; ё) бревно. 2. Технология обучения современным сложным упражнениям данных видов гимнастического многоборья.	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2. Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, подготовка к практико-методическому занятию, опросу по теме лекции.	Опрос.
19	Технология обучения профилирующим гимнастическим упражнениям	Практико-методическое занятие (2 часа). Методический разбор технологии обучения профилирующим акробатическим упражнениям, упражнениям на бревне и на коне-махи. Наработка методических приемов тренера: показ, в выявлении ошибок, подбор корректирующих заданий, помощь и страховка при обучении упражнениям с фазами полета. Знакомство с содержанием учебно-тренировочных занятий на специализированном этапе	Лекционный материал. Литература: 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2. Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, совершенствование индивидуальной техники профилирующих упражнений гимнастического многоборья с целью качественного показа. Разработка содержательной основы конспектов	Опрос. Микрозачёт.

		подготовки. Распределение заданий по разработке и написанию технологий обучения профилирующему элементу. Защита технологических разработок.		учебно-тренировочных занятий (3 конспекта) и подготовка к их защите и практике на подгруппе.	
20-26	Технология обучения профилирующим гимнастическим упражнениям	Практико-методическое занятие (14 часов). Реализация технологий обучения по специальным планам-конспектам. Совершенствование практических приемов, применяемых при обучении профилирующим гимнастическим упражнениям. Нарботка комплексного проявления профессионально-педагогических умений и навыков тренера по спортивной гимнастике на этапе специализированной подготовки.	Лекционный материал. Литература: 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил. 2.Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме, совершенствование индивидуальной техники профилирующих упражнений гимнастического многоборья с целью качественного показа. Подготовка к практике на подгруппе.	Микрозачёт по обучению профилирующему упражнению.
27	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации	Лекция (2 часа) «Теоретические основы подготовки гимнастов высокой квалификации». 1. Цели и задачи, содержание работы гимнастов высокой квалификации. 2. Факторы, влияющие на достижение гимнастов уровня экстра-класса. 3.Принципы подготовки гимнастов высшей квалификации. 4. Содержание интегральной подготовки гимнастов.	Лекционный материал. Видеозаписи соревнований: Чемпионаты мира, Олимпийские игры. 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме и подготовка к опросу. Просмотр соревнований по спортивной гимнастике.	Опрос.
4 КУРС (8 семестр)					
1	Прогнозирование спортивных	Лекция (2 часа) «Прогноз и его значение для результативности в	Лекционный материал. Учебники по гимнастике	(2 часа). Подготовка к	Опрос.

	результатов, контроль и учёт спортивного совершенствования	спортивной гимнастике». 1. Понятие «прогноз». 2. Основы для создания прогноза. 3. Условия, продолжительность, формы и направленность прогнозирования. 4. Классификация прогнозов - краткосрочный, долгосрочный. 5. Методы научного прогнозирования.	для институтов физической культуры. 1.Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	контрольному опросу по теме. Изучение специальной литературы, просмотр выступлений ведущих гимнастов с фиксацией содержания программ и результативности их выступлений на видах многоборья.	
2	Прогнозирование спортивных результатов, контроль и учёт спортивного совершенствования	Практико-методическое занятие (2 часа). Методический разбор и анализ программ ДЮСШ за последние 20 лет (4 олимпийских цикла). Построение динамограмм трудности упражнений, интенсивности упражнений. Конкретизация двигательных способностей необходимых для дальнейшего роста сложности программ. Анализ тестов, контрольных упражнений, как средства управления тренировочным процессом. Контрольный опрос по теме.	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1.Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	(2 часа). Подготовка к контрольному опросу по теме. Изучение специальной литературы, просмотр выступлений ведущих гимнастов с фиксацией содержания программ и результативности выступлений.	Опрос.
3	Прогнозирование спортивных результатов, контроль и учёт спортивного совершенствования	Лекция (2 часа) «Контроль и учёт на основе моделирования в гимнастике». 1. Понятия «модель», «моделирование». 2. Параметры, учитываемые при создании модели. (возраст, стаж, оптимальные возрастные границы результативности спортсмена, морфологические признаки и т.д.). 3. Уровень психологической	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1.Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М.,	(2 часа). Подготовка к контрольному опросу по теме. Изучение специальной литературы, просмотр выступлений ведущих гимнастов с фиксацией содержания программ	Опрос.

		подготовленности, обеспечивающий надежность выступлений на соревнованиях и медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам. 4. Контрольные и тестовые показатели, характеризующие специальную и общую физическую подготовленность.	Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2.Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с.	и результативности выступлений.	
4	Прогнозирование спортивных результатов, контроль и учёт спортивного совершенствования	Практико-методическое занятие (2 часа). Анализ возрастных, морфологических признаки и генетических признаков, лежащих в основе результативности выступлений гимнастов. Оценка результативности выступлений по надёжности и стабильности выступлений на собственном примере. Анализ специальной подготовленности по данным соревнований ОФП и СФП с последующими прогнозами перспективности выполнения спортивных разрядов.	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. Документы учёта и контроля различных разделов работы ДЮСШ и ДЮКФП. Протоколы результатов соревнований по технической и физической подготовке гимнастов ДЮКФП и ДЮСШ. Дневники студентов специализации.	(2 часа). Подготовка к контрольному опросу по теме. Изучение специальной литературы, анализ дневника тренировок, содержания собственных программ и результативности выступлений на соревнованиях по спортивной гимнастике, ОФП-СФП. Подготовка к докладу по теме.	Доклад по теме «Учёт спортивного совершенствования»
5	Прогнозирование спортивных результатов,	Лекция (2 часа) «Методика прогнозирования и её особенности в гимнастике». 1.Модель гимнаста	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической	(2 часа). Подготовка к контрольному опросу	Опрос.

	контроль и учёт спортивного совершенствования	высокой квалификации и создание прогнозов, моделей подготовки. 2. Комплексное обеспечение централизованной подготовки. 3. Виды контроля и их особенности. 4. Создание схем управления тренировочным процессом в гимнастике для различного контингента занимающихся.	культуры. 1.Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с. 2.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	по теме. Изучение специальной литературы, просмотр выступлений ведущих гимнастов с фиксацией содержания программ и результативности выступлений.	
6	Прогнозирование спортивных результатов, контроль и учёт спортивного совершенствования	Практико-методическое занятие (2 часа). Модели подготовки долгосрочных прогнозов по определенным объективным показателям. Оценка моделей и прогнозов, анализ собственных спортивных достижений на этапах подготовки, как в целом, так и по отдельным видам. Контрольная работа №1 по теме «Прогнозирование спортивных результатов, контроль и учёт спортивного совершенствования».	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. Карточки с контрольной работой №1.	(2 часа). Подготовка к контрольному опросу по теме. Изучение специальной литературы, анализ дневника тренировок, содержания собственных программ и результативности выступлений на соревнованиях по спортивной гимнастике, ОФП-СФП. Подготовка к докладу по теме и контрольной работе №1.	Контрольная работа №1 по теме «Прогнозирование спортивных результатов, контроль и учёт спортивного совершенствования»

7	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации	Лекция (2 часа) «Технология физической подготовки гимнастов». 1. Требования к физической подготовленности гимнастов высокой квалификации. 2. Особенности технологии развития специальных физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства. 3. Содержание физической подготовки на различных этапах тренировки и критерии оценки физических качеств гимнастов. Задания по разработке технологии специальной физической подготовки.	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	(2 час). Подготовка к контрольному опросу по вопросам лекционного материала. Подготовка к учебной практике. Разработкам конспектов по заданию преподавателя.	Опрос.
8	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов	Практико-методическое занятие, включая учебную практику (20 часов). Контрольный опрос по теме. Сравнительный анализ содержания и методики тренировки гимнастов ДЮСШ и ДЮСШОР, специализированной подготовки в спортивных школах и в институтах физической культуры. Методический разбор технологии подготовки спортсмена по заданным физическим параметрам. Конкретизация средств, методов, способов организации, нагрузки и методических приёмов.	Лекционный материал. Литература. 1. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. с.427-440. 2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	(2 час). Подготовка к учебной практике. Разработка конспектов по заданию преподавателя. Решение проблемных учебных задач в процессе проведения фрагментов тренировочного занятия со специализирующимися в спортивной гимнастике.	Опрос. Защита конспектов учебно-тренировочных занятий.
9	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации	Лекция (2 часа) «Технология технической подготовки гимнастов». 1. Требования к технической подготовленности гимнастов высшей квалификации. 2. Организация поэтапной системы	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить	(2 час). Подготовка к контрольному опросу по вопросам лекционного материала. Подготовка к учебной	Опрос.

		технической подготовки в ДЮСШ и ДЮСШОР. 3. Проблемы и пути повышения эффективности технической подготовки. Задания по разработке технологии технической подготовки.	чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	практике. Разработка конспектов по заданию преподавателя, подготовка к его защите.	
10	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов	Практико-методическое занятие, включая учебную практику (20 часов). Анализ содержания технической подготовки гимнастов массовых разрядов. Методический разбор технологии технической подготовки спортсмена по заданным параметрам. Конкретизация средств, методов, способов организации, нагрузки и методических приёмов. Технические ошибки, их причины и пути их предупреждения в тренировочном процессе. Рекомендации по устранению ошибок и повышению эффективности педагогических воздействий.	1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	(2 час). Подготовка к учебной практике. Разработка конспектов по заданию преподавателя. Реализация запланированного материала в моделируемых условиях. Решение проблемных учебных задач в процессе проведения тренировочного занятия со специализирующимися в спортивной гимнастике.	Опрос. Защита конспектов учебно-тренировочных занятий.
11	Особенности подготовки гимнастов высокой	Лекция (2 часа) «Технология психологической подготовки гимнастов». 1. Психологическое	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической	(2 час). Подготовка к опросу и учебной практике.	Опрос.

	квалификации	обеспечение физической подготовки гимнастов. 2. Психологические особенности технической подготовки гимнастов. 3. Содержание психологической подготовки к ответственным соревнованиям. 4. Предсоревновательные психические состояния и формирование состояния психической готовности. Задания по разработке технологии психологической подготовки.	культуры. 1.Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	Разработка конспектов по заданию преподавателя, подготовка к его защите .	
12	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов	Практико-методическое занятие, включая учебную практику (2 часа). Анализ содержания психологической подготовки гимнастов. Методический разбор технологии психологической подготовки спортсмена в процессе преодоления физической, координационной, соревновательной нагрузки. Конкретизация средств, методов, способов организации, нагрузки и методических приёмов. Ошибки, связанные с психологической неподготовленностью, их причины и пути их предупреждения в тренировочном процессе. Методический разбор психологических особенностей	Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1.Аркаев Л..Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	(2 час). (2 час). Подготовка к опросу и учебной практике. Разработка конспектов по заданию преподавателя, подготовка к его защите. Подбор методик оценки психического состояния спортсмены в процессе обучения и соревнований (по заданию преподавателя).	Опрос. Защита конспектов учебно-тренировочных занятий.

		личности гимнаста. Особенности взаимоотношения в коллективе (команде). Психологические аспекты обучения сложным техническим элементам (методический разбор). Методический разбор особенности построения занятий по гимнастике. Практика контроля и оценки психической реакции спортсменов на различные виды нагрузки в гимнастике. Рекомендации по устранению ошибок и повышению эффективности педагогических воздействий.			
13	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации	Лекция (2 часа) «Технология тактической подготовки гимнастов». 1. Требования к тактической подготовленности гимнастов высокой квалификации. 2. Разновидности и содержание тактической подготовки гимнастов. 3. Средства и методы тактической подготовки. 4. Особенности тактической подготовки на различных этапах тренировки и её планирование. Задания по разработке технологии тактической подготовки.	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Боген М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего спортивного совершенствования: учеб. пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2007. - 88 с. 2. Спортивная гимнастика	(2 час). Подготовка к учебной практике. Разработка конспектов по заданию преподавателя. Реализация запланированного материала в моделируемых условиях. Решение проблемных учебных задач в процессе проведения тренировочного занятия со специализирующимися в спортивной гимнастике.	Опрос.

			(мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.		
14	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов	Практико-методическое занятие, включая учебную практику (2 часа). Анализ содержания тактической подготовки гимнастов. Методический разбор технологии тактической подготовки спортсмена по заданным параметрам. Конкретизация средств, методов, способов организации, методических приёмов. Тактические ошибки, их причины и пути их предупреждения в тренировочном процессе. Рекомендации по устранению ошибок и повышению эффективности педагогических воздействий.	Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с. 2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	(2 час). Подготовка к учебной практике. Разработка конспектов по заданию преподавателя. Реализация запланированного материала в моделируемых условиях. Решение проблемных учебных задач в процессе проведения тренировочного занятия со специализирующимися в спортивной гимнастике.	Опрос. Защита конспектов учебно-тренировочных занятий.
15	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации	Лекция (2 часа) «Сборы как составная часть подготовки в спортивной гимнастике». 1. Место и значение сборов, и их разновидности в гимнастике. 2. Цели и задачи сборов различной направленности. 3. Организация сборов с учётом решаемых задач и особенностей контингента.	Лекционный материал. Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. 1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М.,	(2 часа). Изучение специальной литературы по теме лекции. Подготовка к опросу. Разработка плана учебно-тренировочных сборов по заданию преподавателя и подготовка к его	Опрос.

			Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.	защите.	
16-22	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации	Практико-методическое занятие, включая учебную практику (14 часов). Реализация разработанных технологий на практике в системе интегральной подготовки. Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с последующими рекомендациями по устранению ошибок и повышению эффективности педагогических воздействий.	Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.	(14 часов). Подготовка к учебной практике. Разработка конспектов по заданию преподавателя. Реализация запланированного материала в моделируемых условиях. Решение проблемных учебных задач в процессе проведения тренировочного занятия со специализирующимися в спортивной гимнастике.	Опрос. Микрозачёт по проведению 3-х тренировочных занятий по спортивной гимнастике. Защита плана учебно-тренировочных сборов.
23	Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации	Практико-методическое занятие, включая учебную практику (2 часа). Реализация разработанных технологий на практике в системе интегральной подготовки. Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с последующими рекомендациями по устранению ошибок и повышению эффективности педагогических воздействий. Контрольная работа №2 по теме «Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации»	Учебники по гимнастике для институтов физической культуры. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с. Карточки с контрольной работой №2.	(14 часов). Изучение специальной литературы по теме и подготовка к контрольной работе №2. Подготовка к учебной практике.	Микрозачёт. Контрольная работа №2 по теме «Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации»
24	Технология	Лекция (2 часа) «Массовых	Лекционный материал.	(2 часа).	Опрос.

	подготовки и проведения гимнастических выступлений	и спортивно-художественных выступления и праздники». 1.Содержание спортивных выступлений. 2.Методика подготовки массовых спортивных выступлений. 3. Общие требования к выступлениям. 4. Некоторые особенности современной режиссуры спортивно-художественного представления.	Видеозаписи массовых гимн. вступлений. Литература. 2. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с. 2.Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. с.427-440.	Самостоятельное изучение специальной литературы, подготовка к контрольному опросу. Просмотр различных гимнастических выступлений.	
25-27	Технология подготовки и проведения гимнастических выступлений	и Практико-методические занятия (6 часов). Просмотр массовых гимнастических выступлений различной направленности. Выбор тематики гимнастического выступления и конкретизация задач решаемых в процессе его последующего проведения. Разработка сценария и подготовка сметы для гимнастического праздника или спортивно-массового выступления продолжительностью 15 мин. Подбор музыкального сопровождения и запись фонограммы. Составление композиции и разучивание её фрагмента с группой. Подготовка к демонстрации микробригадами по 3-4 студента. Подведение итогов освоения содержания дисциплины.	Видеозаписи различных гимнастических выступлений. Задания по учебной практике. Варианты фонограмм музыкального сопровождения, сценариев гимнастических выступлений и праздников. Требования по дисциплине, экзаменационные вопросы.	(6 часов). Просмотр различных гимнастических выступлений. Варианты фонограмм музыкального сопровождения, сценариев гимнастических выступлений и праздников. Разработка сценария и составление упражнений спортивно-массового выступления.	Опрос. Микрозачёт.
ЭКЗАМЕН					

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**Третий курс****ПРОБЛЕМНЫЕ ЗАДАЧИ И ЗАДАНИЯ*****1. Умение пополнять собственные специальные знания***

1) На основе анализа лекционного материала по гимнастике и специальной литературы по возрастной физиологии и анатомии составить комплексы упражнений для развития силы конкретных мышц, быстроты, гибкости, выносливости для учащихся младших классов (по заданию преподавателя).

2) На основе анализа лекционного материала по гимнастике и специальной литературы по возрастной физиологии и анатомии составить комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости для учащихся средних классов (по заданию преподавателя).

3) На основе анализа лекционного материала по гимнастике и специальной литературы по возрастной физиологии и анатомии составить комплексы упражнений для развития силы конкретных мышц, быстроты, гибкости, выносливости для учащихся старших классов (юноши, девушки).

4) Используя специальную литературу по гимнастике, разработать содержательную основу комплексов для развития координации занимающихся с учетом их возрастных особенностей (по заданию преподавателя).

5) Используя специальную литературу и исходя из задач школьной программы, подготовленности занимающихся, разработать содержательную основу плана-конспекта урока по гимнастике или его фрагментов (по заданию преподавателя для учащихся различного возраста и пола)

6) Используя специальную литературу, написать и защитить реферат на заданную тему по гимнастике (по заданию преподавателя).

2. Умение определять конкретные цели подготовки занимающихся

1) Определить общие задачи исходя из содержания программы подготовки.

2) Исходя из общих образовательных задач, определить частные задачи обучения и последовательность их решения.

3) Исходя из частных задач обучения, определить средства и нагрузку для гимнастов различного этапа подготовки.

4) Исходя из задач урока, определить задачи подготовительной части и подобрать соответствующие средства общей разминки занимающихся (учесть физическую и техническую подготовленность).

5) Исходя из уровня физической подготовленности занимающихся, при подготовке к обучению конкретному элементу определить задачи предварительного развития необходимых физических качеств.

6) Исходя из конечных планируемых программой результатов обучения, определить текущие задачи технической подготовки гимнаста.

3. Умение анализировать ход занятий и учебного процесса в целом

1) Проанализировать эффективность применяемых для решения задач урока методов и методических приёмов.

2) Проанализировать эффективность применяемых способов организации учебной деятельности гимнастов.

3) На основе анализа учета посещаемости занятий и личных достижений занимающихся, осуществить коррекцию плана работы.

4) На основе анализа содержания проведённого урока по гимнастике, определить решаемые практикантом общие и частные задачи урока.

5) Выполнить анализ техники безопасности на уроке, своевременность оказания и правильность исполнения помощи и страховки занимающихся.

4. Умение анализировать объект деятельности, его состояние и изменения происходящие с ним

1) Определить правильность выбранной практикантом нагрузки (объёма и интенсивности) для занимающихся различного возраста, пола и подготовленности (фиксация ЧСС, моторной плотности, трудности и её составляющих).

2) Провести врачебно-педагогический контроль.

3) Провести анализ физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата занимающихся.

4) Определить уровень работоспособности на начальном этапе подготовки в гимнастике.

5) Определить уровень работоспособности на специализированном этапе подготовки в гимнастике.

6) Определить уровень работоспособности высококвалифицированных гимнастов.

7) Вести постоянные наблюдения во время учебной практики за состоянием занимающихся, их реакцией на физическую нагрузку.

5. Умение добывать новые знания по избранному виду спорта

1) Просмотр и анализ видеозаписей соревнований по гимнастике, школьных уроков, занятий по фитнес-аэробике, показательных выступлений и т.д. с целью пополнения знаний о содержании и тенденциях развития гимнастики как средства физической культуры.

2) Посещение лекционного курса по гимнастике, подготовка к микрозачетам и теоретическим итоговым зачетам на каждом курсе.

3) Анализ современных литературных источников по основной гимнастике, спортивным видам и оздоровительным видам и написание рефератов по заданию преподавателя.

4) Посещение практических занятий по гимнастике, проводимых преподавателями кафедры, вневузовских форм организации оздоровительной гимнастики с целью пополнения практических знаний и опыта будущей профессиональной деятельности.

5) Анализ деятельности педагогов проводящих занятия по гимнастике своих действий и действий занимающихся с целью выявления недостатков в теоретической подготовленности по гимнастике.

6) Беседы с преподавателями по гимнастике с целью получения необходимой информации при возникновении трудностей, связанных с подготовкой к практическим занятиям, учебной практике.

6. Умение изучать и обобщать передовой опыт других педагогов

1) Анализ методики проведения занятия на учебной практике по гимнастике (друг у друга).

2) Выявление ошибок и причин их возникновения при проведении школьного урока по гимнастике и его фрагментов (по каждой из изучаемых тем).

3) Анализ используемых на учебной практике методических приемов при обучении гимнастическим упражнениям (процентное соотношение продуктивных и репродуктивных методических приёмов в деятельности проводящего урок или его фрагменты).

4) Анализ применяемых в уроке коммуникативных умений, возникающих в процессе общения с занимающимися трудностей и их причин.

5) Анализ организаторских умений у проводящего учебную практику и причин возникающих трудностей в процессе организации занятия.

6) Анализ литературных источников с целью обобщения передового опыта педагогов и написание рефератов по заданию преподавателя.

7) Анализ занятий проводимых студентами-практикантами с целью определения стиля деятельности (авторитарный, либеральный, демократический).

7. Умение изучать и анализировать достоинства и недостатки в развитии личности будущего педагога, выполнение им обязанностей и педагогических функций в целях выработки программы самоконтроля

1) Сбор и анализ литературных данных о свойствах личности педагога необходимых для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса по гимнастике.

2) Анализ личностных качеств будущего педагога при выполнении им педагогических функций (на учебной практике).

3) Исходя из педагогических наблюдений за проявлением личностных качеств педагогами осуществляющих высокоэффективную педагогическую деятельность, составить свой образ идеального педагога (описать, перечислив качества личности).

4) На основе анализа личностных качеств педагога составить свою программу для самообразования, формирования необходимых качеств.

5) Анализируя педагогическую деятельность, определить какому стилю деятельности соответствуют, какие личностные качества педагога.

6) Оценить степень новаторства и творчества у студента-практиканта при решении учебно-воспитательных задач.

8. Умение использовать научные методы исследования

1) Выполнить хронометраж занятия по гимнастике, проводимого практикантом, и определить моторную плотность урока (у младших школьников, подростков и старшеклассников).

2) Определить рациональность использования методов обучения и развития физических качеств в ходе педагогических наблюдений и расчёта коэффициента эффективности занятия.

3) Провести тестирование физической подготовленности занимающихся с учётом их возрастных и половых различий.

4) Провести анкетирование с целью определения результативности своих занятий (или фрагментов занятия).

5) Провести тестирование функциональной подготовленности занимающихся с целью более точного определения объёма и интенсивности занятий по гимнастике.

9. Умение оценивать собственную деятельность и деятельность окружающих

1) Оценить технику выполнения гимнастического упражнения согласно правилам соревнований по гимнастике или используя пятибалльную шкалу оценки.

2) Оценить уровень развития физического качества для данной возрастной группы занимающихся (по заданию преподавателя: гибкости, силы, выносливости).

3) Оценить результативность отдельных разделов своей педагогической деятельности (по заданию преподавателя: планирование урока по гимнастике, обучение гимнастическим упражнениям, организация деятельности занимающихся и т.д.).

4) Анализ и оценка результатов творческого поиска после выполнения совместного группового творческого задания.

5) Анализ и оценка подготовки к учебной практике с позиции научной организации труда.

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)»

1. Технология терминологической записи в/у, акробатических упражнений, упражнений на снарядах.

2. Физиологическое обоснование, средства, методы и технология развития специальной гибкости в спортивной гимнастике.

3. Физиологическое обоснование, средства, методы и технология развития специальной силы в спортивной гимнастике.

4. Физиологическое обоснование, средства, методы и технология развития специальной быстроты в спортивной гимнастике.

5. Физиологическое обоснование, средства, методы и технология развития специальной выносливости в спортивной гимнастике.

6. Физиологическое обоснование, средства, методы и технология развития координационных способностей в спортивной гимнастике.

7. Технология формирования навыков «школы» гимнастики.

8. Технология формирования базовых двигательных навыков в гимнастике.

9. Технология хореографической подготовки на начальном этапе тренировки в гимнастике.

10. Технология хореографической подготовки на специализированном этапе тренировки в гимнастике.

11. Технология хореографической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства в гимнастике.

12. Технология общей психологической подготовки в гимнастике.

13. Технология специальной психологической подготовки в гимнастике.

14. Технология формирования состояния психической готовности.

15. Технология тактической подготовки: индивидуальной, командной, групповой.

16. Технология начального отбора в спортивную гимнастику.

17. Технология отбора перспективных гимнастов для комплектования сборной команды.

18. Технология подготовки фонограммы в/у, произвольной комбинации, массового гимнастического выступления.

19. Технология обеспечения безопасности на различных этапах тренировки в гимнастике.

20. Технология обучения двигательному действию в гимнастике.

21. Приземление как базовый навык общего назначения и технология его формирования.

22. Отталкивание ногами и руками, как базовый навык общего назначения и технология его формирования.

23. Технология обучения стойке на руках.

24. Технология обучения перевороту назад (фляк)

25. Технология обучения перевороту вперед с поворотом кругом (рондат)

26. Технология обучения подъему разгибом на перекладине(м), р\в брусках (ж).

27. Технология обучения темповому прыжку на ноги из стойки на руках (курбет)

28. Технология обучения перевороту вперед в опорных прыжках.

29. Технология обучения большому обороту назад на перекладине(м.).

30. Технология обучения перемахам на коне с ручками (м.) передвижениям на бревне (ж)
31. Технология обучения обороту назад не касаясь в упоре.
32. Технология обучения подъёму махом вперёд в упор на параллельных брусьях.
33. Тренировочные нагрузки в гимнастике и технология их регулирования.
34. Технология планирования тренировки в макроциклах.
35. Технология планирования тренировки в мезоциклах.
36. Технология планирования тренировки в микроциклах.
37. Технология применения средств тренировки в гимнастике: соревновательных, специально-подготовительных, общеподготовительных упражнений.
38. Технология применения методов тренировки в гимнастике: метода строго регламентированного упражнения, игрового метода, соревновательного метода.
39. Технология подготовки к проведению соревнований по спортивной гимнастике.
40. Технология проведения соревнований по гимнастике.
41. Технология судейства техники упражнений спортивной гимнастики.
42. Технология составления и разучивания гимнастических композиций (учебных, соревновательных, показательных).
43. Особенности работы гимнастов высокой квалификации (ГВК). Требования к спортивной подготовленности ГВК.
44. Основные пути подготовки ГВК.
45. Технология разработки документов перспективного планирования и учета работы в гимнастике.
46. Технология разработки документов текущего и оперативного планирования и учета работы в гимнастике.
47. Технология организации и проведения сборов различной направленности в гимнастике.
48. Технология комплексного обследования (углубленного, этапного, текущего, соревновательной деятельности) в гимнастике.
49. Организационная структура подготовки гимнастов (ФИЖ, спортивные комитеты, федерации).
50. Технология подготовки спортивного педагога.
51. Технология разработки сценария и подготовки гимнастического выступления.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Общие вопросы теории организации и управления тренировочным процессом в спортивной гимнастике					
Третий	Тема 1.«Материально-техническая база для занятий спортивной гимнастикой и профилактика травматизма»	8	2	2	4
Четвёртый	Тема 2. «Актуальные проблемы развития видов гимнастики»	8	2	2	4
	Итого:	16	4	4	8
Раздел 2. Технология обучения гимнастическим упражнениям					
Третий	Тема 1. Технология обучения средствам основной гимнастики	20	4	6	10
Четвёртый	Тема 1. Технология обучения средствам основной гимнастики	24	2	10	12
Третий	Тема 2. Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям	32	4	12	16
Четвёртый	Тема 3. «Технология обучения профилирующим гимнастическим упражнениям»	52	6	20	26
	Итого:	128	16	48	64
Раздел 3. Технология планирования тренировочного процесса в спортивной гимнастике					
Третий	Тема 1. «Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов»	20	4	6	10
Четвёртый	Тема 1. «Построение, содержание и планирование тренировки гимнастов»	8	-	4	4
	Итого:	28	4	10	14
Раздел 4. Технология отбора для занятий спортивной гимнастикой					
Третий	Тема 1. «Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой»	16	4	4	8
Четвёртый	Тема 1. «Технология спортивной ориентации и отбора для занятий гимнастикой»	20	2	8	10

	Итого:	36	6	12	18
Раздел 5. Технология видов подготовки в спортивной гимнастике					
<i>Четвёртый</i>	Тема: «Особенности подготовки гимнастов высокой квалификации»	64	12	20	32
	Итого:	64	12	20	32
Раздел 6. Управление тренировочным процессом в гимнастике					
<i>Четвёртый</i>	Тема: «Прогнозирование спортивных результатов, контроль и учёт спортивного совершенствования»	24	6	6	12
	Итого:	24	6	6	12
Раздел 7. Технология организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в гимнастике					
<i>Третий</i>	Тема 1. «Соревнования как средство оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения мотивации к занятиям у спортсменов»	12	2	4	6
<i>Четвёртый</i>	Тема 2. «Технология подготовки и проведения гимнастических выступлений»	16	2	6	8
	Итого:	28	4	10	14
	Итого по дисциплине:	324	52	110	162

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения по дисциплине завершается теоретическим экзаменом, который студенты сдают по окончании 8 семестра.

К экзамену допускаются студенты, выполнившие все объёмные требования по разделам и темам дисциплины.

VI.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации). – М., Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Гимнастика : учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440. - (Высш. проф. образование).
3. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. : ил. - (Высш. образование)
4. Медведева Е.Н. Педагогическое мастерство специалиста по физической культуре и современные подходы к технологии его формирования / Е.Н.Медведева – Великие Луки, 2007. – 279с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта.Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф.образования/ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина.- М. : Академия, 2012.- 288 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Боген М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего спортивного совершенствования: учеб. пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2007. - 88 с.
2. Бочкова Л.М., Матвеева Н.Ю. Методы исследования в сфере «физическая культура и спорт»: Учебное пособие - Кострома: КГУ, 2006.- 35 с.
3. Венгеров Н.Н., Гобузева К.В. Особенности видов подготовки в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие/ Н.Н.Венгеров, К.В.Гобузева; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. Культуры им. П.Ф.Лесгафта – СПб.: [б.и.], 2007. -68 с.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М.,2007. -76 с.
1. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.
2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие / А.В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 160 с.
3. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие для системы олимпийского образования в вузах / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Константинов [и др.] . - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. - 128 с.
4. Ростовцев В.Л Современныe технологии спортивных достижений / В.Л Ростовцев. - М.: ВНИИФК, 2007. - 199 с.
5. Рощина Н.Н. Основы педагогики. Дидактика: Учебное пособие - Москва: РХТУ, 2005.- 132 с.
6. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 432 с.
7. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.

8. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с.
9. Фомина А.Н., Шабанова Т.Л. Педагогическая психология: Учебное пособие - Москва: Флинта, 2011.- 320 с.

4.1.(2) Рабочая программа дисциплины **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»** основной образовательной программы направления подготовки **034400 «Физическая культура»** по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: спортивные игры

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Таран Ирина Ивановна, к.пс.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является подготовка выпускников к профессиональной деятельности во всех типах дополнительных общеобразовательных учреждений со спортсменами массовых разрядов в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины

- овладеть знаниями методики обучения в избранном виде спорта;
- сформировать способность проводить практические занятия в избранном виде спорта с различным контингентом занимающихся и внеклассную спортивно-массовую работу с учащимися;
- научить определять адекватную состоянию организма спортсмена тренировочную нагрузку и применять для ее корректировки средства педагогического контроля;
- ознакомить с правилами техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях спортивными играми;
- сформировать способности организации, проведения и судейства физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований по избранному виду спорта.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» является дисциплиной вариативной части профессионального цикла дисциплин и неотъемлемой частью профессиональной подготовки специалиста.

Способствует более глубокому освоению студентами теории и методики тренировки в избранном виде спорта. Содержание учебного материала находится в тесной взаимосвязи с теорией и методикой физической культуры, педагогикой и психологией, теорией и методикой избранного вида спорта, спортивной медициной, физиологией и биомеханикой.

Учебная работа (162 часа) проводится в форме лекций, методических и практических занятий.

На лекциях сообщаются основные теоретические сведения о методике тренировки, основных формах построения учебно-тренировочного процесса. Студенты знакомятся с особенностями построения тренировочных занятий с учётом индивидуальных, возрастных и других особенностей занимающихся. Изучают основы профилактики травматизма на занятиях.

На методических занятиях студенты приобретают умения и навыки постановки учебно-воспитательных задач, подбора средств и методов реализации задач, составления документации.

На практических занятиях студенты отрабатывают навыки самостоятельного проведения занятий по спортивным играм. Учебная практика проводится с целью формирования у студентов необходимых профессионально-педагогических умений и навыков, которые совершенствуются и подкрепляются в процессе учебной практики в ДЮСШ. Студенты выполняют задания по составлению учебной документации, проводят учебно - тренировочные занятия, участвуют в организации и проведении соревнований, ведут воспитательную работу со спортсменами.

Внеаудиторная работа (162 часа) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с использованием учебной и научной литературы, написание рефератов, составление методических разработок, конспектов и других документов планирования.

Программа курса является документом, определяющим объем теоретических знаний, практических и профессионально-педагогических навыков, необходимых для подготовки академических бакалавров по виду спорта, которые будут использованы для работы в общеобразовательных и спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля, командах различной квалификации, в средних специальных учебных заведениях.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ПК-4; ПК-8; ПК-9; ПК-10; ПК-11; ПК-12; ПК-13.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса; основные антропометрические, физиологические, психологические параметры, показатели физического развития и физической подготовленности индивида, определяющие успешность в избранном виде спорта; концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов; теоретический и практический раздел тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта.

Уметь: использовать в тренировочном процессе различные методы и средства с учетом их эффективности в избранном виде спорта; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства спортивной тренировки; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов; подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма.

Овладеть: технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; методикой построения и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта; навыками корректировки содержания тренировочного процесса с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных и методических занятий - специально оборудованная учебная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками, видеокамерой, а также телевизором, DVD и видеомагнитофоном для демонстрации телевизионных спортивных программ и учебных видеороликов;
- для проведения практических занятий – зал спортивных игр 40x20м, с площадками для минифутбола, баскетбола и волейбола (основная и дополнительная);
- оборудования: щиты и стойки баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, футбольные ворота, электронное табло, отягощения и эспандеры.
- игровой инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные и гандбольные мячи, набивные мячи, скакалки, кегли, гимнастические палки и скамейки, обручи.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Программный материал по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» распределен по семестрам с учетом прохождения других дисциплин, которые являются фундаментальными или общепрофилирующими и непосредственно связаны с различными разделами. Знания этих дисциплин существенно расширяют, углубляют и повышают уровень специальной подготовки преподавателя, тренера по спортивным играм.

Разделы дисциплины

- Раздел 1. Общие основы теории спортивной тренировки.
- Раздел 2. Подготовка игроков и команд в спортивных играх.
- Раздел 3. Соревновательная деятельность в спортивных играх.
- Раздел 4. Управление подготовкой в спортивных играх.

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа	Форма контроля
Третий курс, шестой семестр					
1	Тема 1.1. Научные основы спортивной тренировки.	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Термин «тренировка», «спортивная тренировка». Цели и задачи спортивной тренировки. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Формирование срочной и долговременной адаптации. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов.	1. Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.	Особенности тренировочных циклов в разных спортивных играх.	Устный опрос, тест опрос, вопросы к К/р №1.
2		<i>Лекция № 2 (2 часа)</i> Главные задачи тренировочного процесса в спортивных играх. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Параметры тренировочных нагрузок в спортивных играх. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Средства и методы спортивной тренировки спортсменов.	2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с. 3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и		
3		<i>Лекция № 3 (2 часа)</i> Микроструктура,			

		мезоструктура, макроструктура тренировочного процесса в спортивных играх. Малый цикл тренировки - микроцикл. Внешние признаки микроцикла. Типы микроциклов. Средний тренировочный цикл - мезоцикл. Внешние признаки мезоцикла. Типы мезоциклов. Большой тренировочный цикл - макроцикл. Построение тренировки в многолетних макроциклах. Построение тренировки в годовичных циклах.	др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 4. Слайд-лекции		
4		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Анализ основных понятий теории спортивной тренировки. Определение структуры микро и мезоциклов. Основные формы проведения учебно-тренировочных занятий. Контрольная работа № 1 по теме: «Научные основы спортивной тренировки».			K/p №1.
5	Тема 1.2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса в спортивных играх.	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Структура и общая характеристика тренировочного занятия. Характеристика, содержание, физиологическое обоснование	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.		

		подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Разминка в спортивной тренировке: значение, задачи, содержание. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.	Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.		
6-7		<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа)</i> Практическое освоение вопросов построения тренировочного занятия по спортивным играм. Учебное задание: разработка содержания учебно-тренировочного занятия в соревновательном периоде для избранного вида спорта. Контрольная работа № 2 по теме: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса в спортивных играх».		Подготовить конспект и проведение учебно-тренировочного занятия по спортивным играм для ДЮСШ. Подготовиться к анализу учебно-тренировочного занятия.	Устный опрос, проведение учебной практики и анализ проведения. К/р №2.
8-22		<i>Практическое занятие № 1-15 (30 часов)</i> Учебная практика: проведение студентами учебно-тренировочных занятий по заданиям для учебной практики.	Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		
23	Тема 1.3.	<i>Лекция №1 (2 часа)</i>	1. Теория и	Составление годового	

	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	Структура годичного плана. Организационно-методические положения при разработке годичных планов тренировки и средств подготовки. Исходные данные для составления многолетних (перспективных) планов.	методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	плана графика тренировки.	Устный опрос, оценка годового плана – графика.
24-25		<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа)</i> Теоретические и практические аспекты составления годового плана графика тренировки.			
26-27	Тема 1.4. Современные тенденции развития спортивной тренировки.	<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа)</i> Устные сообщения по теме рефератов.	Статьи, авторефераты, монографии по проблеме.	Написание рефератов по предложенным темам.	Оценка реферата, оценка сообщения по теме реферата, вопросы к К/р №2.
Четвёртый курс, седьмой семестр					
28	Тема 2.1. Особенности учебно-тренировочного процесса по спортивным играм в ДЮСШ.	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Организационные нормы подготовки резервов в спортивных играх. Возрастные особенности юных спортсменов. Этапы многолетней подготовки спортивных резервов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования. Комплектование групп. Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные	1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и др.]. - М.: Советский спорт, 2012. - 100 с. 2. Волейбол: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР / авт.-сост. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. - М.:	Учет сенситивных периодов развития физических качеств в спортивных играх. Подготовить конспект и проведение. Подготовиться к анализу конспекта и проведения учебно-тренировочного занятия.	Устный опрос, оценка конспекта, проведения и анализа комплексного занятия.

		группы, группы спортивного совершенствования.	Советский спорт, 2012. - 112 с.		
29		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Специфические особенности технической, тактической и физической подготовки и оценка мастерства юных спортсменов. Особенности проведения занятий, объём и интенсивность нагрузок в тренировочном занятии команд разной квалификации. Педагогический контроль уровня подготовленности.	2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с. 3. Футбол: типовая учебно-тренировоч. программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.		
30		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i> Разбор принципов подбора комплексов упражнений и составление конспектов для проведения комплексного тренировочного занятия.	Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, набивные мячи, экспандеры и т.п.		
31-47		<i>Практические занятия № 1-17 (34 часов)</i> Проведение студентами комплексных учебно-тренировочных занятий для разных групп ДЮСШ по заданиям для учебной практики. Анализ конспекта и проведения.			
48	Тема 2.2. Особенности учебно-тренировочного	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Направленность процесса подготовки команд высшей	1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки /		

	процесса по спортивным играм в командах высокой квалификации.	квалификации. Особенности подготовки в различные периоды спортивной тренировки. Основные пути совершенствования подготовки. Особенности проведения занятий. Педагогический контроль уровня подготовленности.	А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с. 2. Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с. 3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с. 4. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: метод. рекомендации. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 128 с.	Провести анализ литературы по особенностям подготовки спортсменов высокой квалификации в волейболе, баскетболе, футболе. Подготовить сообщение к семинарскому занятию.	Устный опрос, вопросы к К/р №1.
49		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Особенности проведения занятий, объём и интенсивность нагрузок в тренировочном занятии команд высокой квалификации.			
50		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i> Педагогический контроль уровня подготовленности. Контрольная работа № 1 по темам: «Особенности построения учебно-тренировочного процесса по спортивным играм в ДЮСШ», «Особенности учебно-тренировочного процесса по спортивным играм в командах высокой квалификации».			
51	Тема 2.3. Организация и проведение сборов.	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Цели и задачи, виды. Учебный план. Особенности проведения	1. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб.	Изучение дополнительной	

		учебно-тренировочных занятий. Контрольные игры и соревнования. Подведение итогов сборов.	заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	литературы. Составление плана сборов.	Устный опрос, оценка плана, вопросы к К/р №2.
52		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Составление плана сборов. Обсуждение вопросов лекции.			
53		<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Классификация и общая характеристика средств восстановления. Основные направления использования. Планирование средств восстановления в тренировочном процессе.	1. <u>Павлов, С.Е.</u> Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: Учебное пособие по курсу дисциплины «Спортивная медицина» для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт»/ С.Е. Павлов. - Малаховка: МГАФК, 2010.- 88 с. Режим доступа: http://www.iqlib.ru .	Особенности применения средств восстановления в спортивных играх. Составить схему-классификацию средств восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов.	Устный опрос, оценка схемы, вопросы к К/р №2.
54	Тема 2.4. Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Применение средств восстановления спортивной работоспособности в учебно-тренировочном процессе в спортивных играх (доклады по рефератам). Контрольная работа № 2 по темам: «Организация и проведение сборов», «Средства восстановления спортивной работоспособности».	2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е		К/р №2

			изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.		
Четвёртый курс, восьмой семестр					
55	Тема 2.5. Современные тренировочные технологии.	<i>Лекция №1 (2 часа)</i> Современные методы развития двигательных способностей спортсменов. Современные методики технико-тактической и игровой подготовки в спортивных играх.	1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с. 2. Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с. 3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с.	Эргогенические средства спортивной тренировки. Физиотерапевтические средства спортивной тренировки. Тренировка в условиях гипоксии, высоких и низких температур. Питание и применение пищевых добавок.	Устный опрос, оценка докладов.
56		<i>Лекция №2 (2 часа)</i> Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Технология и практика проведения оздоровительных тренировок. Современные технологии психологической подготовки.	4. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика (сборник лекций): учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. - Вып. V. - Малаховка: МГАФК, 2010. - 257 с.		
57-58		<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа)</i> Обсуждение вопросов лекции. Доклады.			

59	Тема 2.6. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.	<i>Лекция №1 (2 часа)</i> Резкий прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности. Разработка методики продления периода успешных выступлений спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры. Строгое соответствие системы тренировки специфическим требованиям вида спорта. Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности спортсмена.	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с. 2. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика (сборник лекций): учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. - Вып.V. - Малаховка: МГАФК, 2010. - 257 с.	Актуальные проблемы подготовки в спортивных играх. Подготовка докладов по рефератам по теме.	Устный опрос, оценка докладов.
60		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Обсуждение вопросов лекционного материала. Доклады по рефератам по теме.			
61	Тема 2.7. Техника безопасности и профилактика травматизма.	<i>Лекция №1 (2 часа)</i> Причины травматизма: организационные, материально-технические, медико-биологические, психологические, спортивно-педагогические. Основные направления профилактики травм в спортивных играх.	1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.	Особенности травматизма в спортивных играх. Специфика видов и локализации повреждений.	Устный опрос, вопросы к К/Р №3.
62		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Обсуждение вопросов лекции. Контрольная работа № 3			К/р №3.

		по темам: «Современные тренировочные технологии», «Техника безопасности и профилактика травматизма».			
63	Тема 3.1. Система спортивных соревнований.	<i>Лекция №1 (2 часа)</i> Виды спортивных соревнований. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью. Контроль соревновательной деятельности.	1. Дорохов С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учебное пособие/ С.И. Дорохов. – СПб., 2010. – 98с. 2. Кунянский, В.А. Волейбол: профессиональная подготовка судей: метод. пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с. 3. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров: оценка и совершенствование / С.А. Полиевский, Л.В. Костикова, А.М. Давыдов. - М.:	Изучение судейской жестикуляции. Правила проведения судейства в качестве судьи, судьи-секретаря.	Устный опрос, микрозачёт по судейской жестикуляции и терминологии, оценка судейской практики.
64		<i>Лекция № 2 (2 часа)</i> Судейство спортивных соревнований. Ведение судейской документации.	подготовка судей: метод. пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с.		
65		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Обсуждение содержания лекционного материала.			
66		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i> Организация и проведение судейства игр. Ведение протоколов игр.			
67-		<i>Практические занятия №1-9</i>			

75		(18 часов) Проведение судейства учебных игр.	Физкультура и спорт, 2005. - 168с.		
76	Тема 4.1. и в Моделирование прогнозирования спортивной подготовки спортивных играх.	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Общие положения моделирования и прогнозирования в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	1. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-метод. пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с. 2. Тихомиров, А.К. Управление подготовкой в спорте: монография / А.К. Тихомиров. - Малаховка: Книга и Бизнес, 2010. - 230 с.	Анализ литературы по изучаемой теме.	Устный опрос.
77		<i>Лекция № 2 (2 часа)</i> Прогнозирование спортивных результатов, характер прогнозов, современные методы научного прогнозирования. Классификация прогнозов.			
78		<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i> Общие положения моделирования и прогнозирования в многолетнем процессе подготовки спортсменов.			
79		<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i> Прогнозирование спортивных результатов. Контрольная работа № 4 по темам: «Система спортивных соревнований», «Моделирование и прогнозирования спортивной подготовки в спортивных играх».			К/р №4.
80	Тема 4.2. Управление спортивной командой.	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i> Стратегическое и оперативное	1. Спортивные игры: Совершенствование	Проанализировать литературные источники	Устный опрос.

	управление. Подготовка к предстоящему соревнованию. Разминка перед игрой. Управление командой в соревнованиях. Запись игровой деятельности в процессе соревнований и анализ полученных данных.	спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.	по теме управления спортивной командой в разных видах спортивных игр. Подготовить сообщение на методическое занятие.	
81	<i>Методическое занятие №1 (2 часа)</i> Руководство командой в соревнованиях. Разбор проведённого соревнования. Проведение тренировки перед соревнованием, её содержание. Заключение тренера по игре команды в целом и отдельных игроков.	2. Тихомиров, А.К. Управление подготовкой в спорте: монография / А.К. Тихомиров. - Малаховка: Книга и Бизнес, 2010. - 230 с.		

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Что такое спортивная тренировка?
2. Чем определяется тренировочный эффект упражнений?
3. Что такое объём и интенсивность тренировочной нагрузки? Чем они измеряются?
4. Какие основные средства подготовки используются в тренировке в спортивных играх?
5. Для чего применяются основные упражнения?
6. Какие основные методы тренировки используются в подготовке в спортивных играх?
7. На основе каких принципов осуществляется процесс спортивной тренировки в спортивных играх?
8. Какую структуру имеет тренировочное занятие? На чём она основывается?
9. Какие задачи решаются в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия по спортивным играм?
10. Какие микроциклы применяют в спортивных играх?
11. Какие основные этапы выделяют в многолетней подготовке спортсменов?
12. Значение средств восстановления.
13. Что понимают под «спортивной формой» спортсмена?
14. Благодаря чему достигается состояние спортивной формы?
15. По какому принципу комплектуются группы ДЮСШ?
16. Какие современные тренировочные технологии используются в спортивных играх?
17. Какие модельные характеристики лежат в основе отбора спортсменов?
18. Какие виды управления командой выделяют?
19. Значение моделей в спортивной подготовке?
20. Какие методы используют для прогнозирования в спорте?

Темы рефератов

3 курс

1. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки (в избранной спортивной игре).
2. Современные направления в методике подготовки в избранном виде спорта (в избранной спортивной игре).
3. Современные средства и методы интенсификации тренировочного процесса (в избранной спортивной игре).
4. Современные тенденции развития теории и методики спортивной тренировки в спортивных играх.

4 курс

1. Психологические средства восстановления в спортивных играх.
2. Педагогические средства восстановления в спортивных играх.
3. Медико-биологические средства восстановления в спортивных играх.
4. Специфические особенности технической, тактической и физической подготовки юных волейболистов (баскетболистов, футболистов).
5. Оценка подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов (по видам спортивных игр).
6. Внетренировочные факторы подготовки в спортивных играх.
7. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов

8. Основные направления использования средств «искусственно управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов
9. Тренировки и соревнования в различное время суток.

Вопросы к зачёту 1-19 (6 семестр) и к экзамену 1-40 (8 семестр)

1. Общая характеристика, цели и задачи спортивной тренировки.
2. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».
3. Адаптация организма спортсмена к нагрузкам.
4. Задачи тренировочного процесса в спортивных играх. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
5. Параметры тренировочных нагрузок в спортивных играх. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности.
6. Средства и методы спортивной тренировки спортсменов.
7. Микроструктура и мезоструктура тренировочного процесса в спортивных играх.
8. Построение тренировки в многолетних и годичных макроциклах.
9. Структура и общая характеристика тренировочного занятия.
10. Разминка в спортивной тренировке: значение, задачи, содержание.
11. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.
12. Организационно-методические положения при разработке годичных планов тренировки и средств подготовки.
13. Этапы многолетней подготовки спортивных резервов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования.
14. Комплектование групп в ДЮСШ. Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.
15. Оценка подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов (по видам спортивных игр).
16. Направленность процесса подготовки команд высшей квалификации. Задачи подготовки в четырёхлетнем цикле.
17. Цели, задачи, содержание сборов. Виды тренировочных сборов.
18. Классификация и общая характеристика средств восстановления.
19. Основные направления и положения использования восстановительных средств. Планирование средств восстановления в тренировочном процессе.
20. Современные методы развития двигательных способностей в спортивных играх.
21. Современные методики технико-тактической и игровой подготовки в спортивных играх.
22. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх.
23. Тренировка в условиях гипоксии, высоких и низких температур.
24. Технология и практика проведения оздоровительных тренировок в спортивных играх.
25. Современные технологии психологической подготовки.
26. Особенности травматизма в спортивных играх. Специфика видов и локализации повреждений. Основные направления профилактики травм в спортивных играх.
27. Причины и основные направления профилактики травматизма в спортивных играх.

28. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.

29. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

30. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность. Контроль соревновательной деятельности.

31. Организация и проведение судейства в спортивных играх.

32. Общие положения моделирования и прогнозирования в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

33. Модели соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов.

34. Морфофункциональные модели.

35. Модельные характеристики в спортивных играх как основа спортивной ориентации и отбора.

36. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.

37. Современные методы научного прогнозирования. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, длительный.

38. Современные тенденции развития теории и методики спортивной тренировки в спортивных играх.

39. Стратегическое управление командой.

40. Оперативное управление командой.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов тем	Всего часов	Лекции	Практические и методические занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6
Третий курс, шестой семестр					
Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ					
Третий	Тема 1.1. Научные основы спортивной тренировки.	16	6	2	8
Третий	Тема 1.2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса в спортивных играх.	56	2	34	20
Третий	Тема 1.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	12	2	4	6
Третий	Тема 1.4. Современные тенденции развития спортивной тренировки.	24	-	4	20
	ИТОГО по 3 курсу:	108	10	44	54
Четвёртый курс, седьмой семестр					
Раздел 2. ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ					
Четвёртый	Тема 2.1. Особенности учебно-тренировочного процесса по спортивным играм в ДЮСШ.	50	2	38	10
	Тема 2.2. Особенности учебно-	32	2	4	26

Четвёртый	тренировочного процесса по спортивным играм в командах высокой квалификации.				
Четвёртый	Тема 2.3. Организация и проведение сборов.	12	2	2	8
Четвёртый	Тема 2.4. Средства восстановления спортивной работоспособности.	14	2	2	10
Четвёртый курс, восьмой семестр					
Четвёртый	Тема 2.5. Современные тренировочные технологии.	16	4	4	8
Четвёртый	Тема 2.6. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.	8	2	2	4
Четвёртый	Тема 2.7. Техника безопасности и профилактика травматизма.	8	2	2	4
Раздел 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ					
Четвёртый	Тема 3.1. Система спортивных соревнований	46	4	22	20
РАЗДЕЛ 4. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ					
Четвёртый	Тема 4.1. Моделирование и прогнозирование спортивной подготовки в спортивных играх.	16	4	4	8
Четвёртый	Тема 4.2. Управление спортивной командой.	14	2	2	10
	ИТОГО по 4 курсу:	216	24	84	108

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в восьмом семестре. Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме устных ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

- Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- Волейбол: учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
- Волейбол для всех: учебно-метод. пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 80 с.
- Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
- Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2012. - 176 с.
- Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-метод. пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
- Дорохов С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учебное пособие/ С.И. Дорохов. – СПб., 2010. – 98с.
- Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика (сборник лекций): учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. - Вып.V. - Малаховка: МГАФК, 2010. - 257 с.
- Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: метод. рекомендации. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 128 с.
- Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных

- играх: учеб. пособие/ Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб.: «Олимп-СПб», 2008. – 120с.
13. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с.
 14. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 336 с.
 15. Официальные волейбольные правила. - М.: Олимпия, 2007. - 96 с.
 16. Официальные правила баскетбола. - М., 2012. - 23 с.
 17. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
 18. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.] ; ред. Ю.Д. Железняк. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 400 с.
 19. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.
 20. Тихомиров, А.К. Управление подготовкой в спорте: монография / А.К. Тихомиров. - Малаховка: Книга и Бизнес, 2010. - 230 с.
 21. Джоунз, Р. Футбол: тактика защиты и нападения / Р. Джоунз, Т. Трэнтер. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 132 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

2. Баскетбол: подготовка судей: учеб. пособие / ред. С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2009. - 256 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и др.]. - М.: Советский спорт, 2012. - 100 с.
4. Голомазов, С.В. Футбол: теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями: учебно- метод. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 144с.
5. Гончарова, А.В. Индивидуально-тактические компоненты надежности защитных действий волейболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Гончарова. - Малаховка, 2008. - 24 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов / ред. Н.М. Люкшинов. - 2-е изд., испр., доп. - М.: Советский спорт; ТВТ Дивизион, 2006. - 432 с.
7. Кунянский, В.А. Волейбол: профессиональная подготовка судей: метод. пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с.
8. Люкези, М. Футбол: анализ тактики атакующих действий / М. Люкези. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 236 с.
9. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов: учебно-метод. пособие / В.Н. Селуянов. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
10. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки: монография / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. - Долгопрудный: Издательский дом "ИНТЕЛЛЕКТиК", 2012. - 160 с.
11. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров: оценка и совершенствование / С.А. Полиевский, Л.В. Костикова, А.М. Давыдов. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168с.
12. Таран, И.И. Координационная подготовка баскетболистов: учебно-метод. пособие / И.И. Таран, Д.И. Внебрачный, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2007. - 108 с.
13. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. - М.: Физическая культура,

2007. - 352 с.

14. Футбол: уроки лучшей игры / Д. Харви, Д. Шейх-Миллер, Р. Дангворт. - М.: АСТ; Астрель, 2007. - 96 с.

15. Футбол: обучение базовой технике / Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 176 с.

16. Футбол: программа для ДЮСШ, СДЮШОР / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков [и др.]. - М.: Советский спорт, 2010. - 128 с.

17. Футбол: типовая учебно-тренировоч. программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.

4.1. **(3)** Рабочая программа дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (легкая атлетика) основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: лёгкая атлетика
 степень (квалификация) выпускника – бакалавр
 Форма обучения очная
 Автор-разработчик: Никулина Ж.В., к.п.н., доцент

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» - сформировать у студентов теоретические знания, практические умения и навыки, позволяющие эффективно использовать современные технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.

Задачи дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» у студентов необходимо:

- сформировать знания применения современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий в зависимости от возраста, гендерных особенностей, уровня развития физических качеств и др.;
- выработать навыки терминологического описания и записи средств легкой атлетики;
- сформировать двигательные умения, позволяющие демонстрировать и согласованно выполнять упражнения легкой атлетики в процессе тренировки;
- создать у студентов представление о теории и методике формирования навыков выполнения упражнений и тренировки в легкой атлетике и методологии обучения им;
- сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки в эффективном использовании современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике для различного контингента;
- выработать навык обучения средствам тренировки в легкой атлетике;
- учить конструированию фрагментов содержания учебно-тренировочного занятия на основе знаний современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике;
- ознакомить с технологией спортивной тренировки и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий в легкой атлетике;
- совершенствовать физические способности бакалавров вуза физической культуры;
- воспитывать моральные, волевые, эстетические качества, развивать память, внимание, умственный кругозор и общую культуру будущего спортивного педагога.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы дисциплины

«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» относится к вариативной части профессионального цикла профиля 1 «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» бакалавриата по направлению «Физическая культура». Данная дисциплина изучается в течение 6-8 семестров. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является зачёт в конце 6 семестра и экзамен в конце 8 семестра.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Данная дисциплина взаимосвязана и является закономерным продолжением следующих изучаемых дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физиология человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Психология физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Оздоровительная аэробика», «Физическая культура», «Профессионально-спортивное совершенствование», «Тяжелая атлетика», «Тренажеры в спорте». Она обеспечивает успешное изучение в дальнейшем прохождения педагогической и профессионально-ориентированная практика.

«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» самостоятельная дисциплина, имеющая свои специфические особенности:

- обилие средств тренировки в легкой атлетике дает возможность пополнить двигательный арсенал профессиональных приёмов воздействия спортивного педагога и создаёт предпосылки для эффективной реализации задач государственных образовательных программ по физическому воспитанию;

- систематические занятия повышают уровень двигательной культуры бакалавров, способствуют развитию физических качеств и приобретению двигательного опыта.

В системе физического воспитания «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» являются одним из действенных средств занятия спортом, оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности, а также прекрасным средством активного отдыха.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-4, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13.

В результате освоения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» обучающийся должен:

1. Знать:

- виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в легкой атлетике; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса.

- основные этапы развития спортивной тренировки в легкой атлетике; строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом; базовые характеристики и принципы психологических особенностей в сфере физической культуры и технологии тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.

- понятия мотивации у детей и молодежи, в том числе в избранном виде спорта; основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов.

- специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; основные антропометрические, физиологические, психологические параметры, показатели физического развития и физической подготовленности индивида, определяющие успешность в избранном виде спорта.
- концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов.
- теоретический и практический раздел тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта.
- средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; теоретические основы управления сложными системами; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта.

2. Уметь:

- планировать различные формы занятий легкой атлетикой с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры.
 - определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в легкой атлетике.
 - находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в физической культуре и спорте.
 - применять современные методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; анализировать данные педагогического контроля, антропометрические, физиологические и психологические параметры, физическое развитие индивида при проведении спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта.
- разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов.
- подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-

юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма.

- проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; применять различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного.

3 Владеть:

- способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета.

- знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта; опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в легкой атлетике.

- технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта.

- современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида.

- методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта.

- технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки.

- методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта.

Материально-техническое обеспечение

Особенностями технического оснащения занятий по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» является наличие:

- зала легкой атлетики и стадиона с специальным покрытием для бега в специальной шипованной обуви,

- оборудованных специальных секторов для разных видов легкой атлетики: прыжков в высоту (яма для приземления не менее 5х4х0,6 м, стойки, планка), прыжков в длину и тройным, метаний (ядра, диска, молота, копьа, гранаты, мяча),

- оборудованных мест для занятий барьерным бегом и стипелчейз,

- различных (в том числе современных) легкоатлетических оборудования, снарядов и приспособлений: ядра, диски, копьа, молоты, барьеры, препятствия;

- вспомогательных средств, оборудования и приспособлений (флажки, указатели, секундомеры, измерители, ограничители, вспомогательное оборудование)

- технические средства для записи, просмотра, анализа фото и видеозаписей техники видов силовых упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» содержит разделы:

Раздел 1. Учебная практика.

Раздел 2. Учебно-исследовательская работа студента

Раздел 3. Основы планирования в легкой атлетике

Раздел 4. Современные технологии в спортивной тренировке в легкой атлетике

Перечень вопросов к теоретическим зачетам и экзаменам

3 курс

1. История развития спортивной тренировки в разных вида легкой атлетики (на примере одного из видов). Современное состояние легкой атлетики. Рекорды мира, Европы, России.
2. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Требования к местам занятий легкой атлетикой. Первая помощь при травмах.
3. Методика проведения занятий с женщинами. Особенности обучения женщин технике некоторых видов легкой атлетики. Особенности женского организма. Планирование и контроль.
4. Занятия легкой атлетикой на этапе спортивного долголетия. Планирование. Контроль. Методика проведения занятий с лицами старшего и пожилого возраста.
5. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей в годичном цикле подготовки.
6. Методика воспитания выносливости в годичном цикле подготовки.
7. Методика воспитания силовых способностей в годичном цикле подготовки.
8. Методика воспитания гибкости и ее место и значение в тренировочном процессе легкоатлета в годичном цикле подготовки.
9. Методика воспитания двигательно-координационных способностей и их место и значение в тренировочном процессе легкоатлета в годичном цикле подготовки.
10. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей на разных этапах многолетней подготовки.
11. Методика воспитания выносливости на разных этапах многолетней подготовки.
12. Методика воспитания силовых способностей на разных этапах многолетней подготовки.
13. Методика воспитания гибкости и ее место и значение в тренировочном процессе легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
14. Методика воспитания двигательно-координационных способностей и их место и значение в тренировочном процессе легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
15. Общая физическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
16. Специальная физическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
17. Психологическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
18. Тактическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
19. Общая физическая подготовка легкоатлета в годичном цикле подготовки.
20. Специальная физическая подготовка легкоатлета в годичном цикле подготовки.

21. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований по легкой атлетике. Требования к оборудованию и инвентарю.
22. Построение и содержание микроциклов тренировки в различные периоды годичного цикла тренировки.
23. Построение и содержание мезоциклов тренировки в различные периоды годичного цикла тренировки.
24. Общие требования к построению и содержанию годичного цикла тренировки. Формы планирования.
25. Формы и виды контроля в процессе подготовки легкоатлетов.
26. Основы техники бега. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры бега.
27. Основы техники спортивной ходьбы. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры спортивной ходьбы.
28. Основы техники прыжков. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры прыжков.
29. Основы техники метаний. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры метаний.
30. Характеристика и анализ техники бега на короткие дистанции.
31. Характеристика и анализ техники бега на средние дистанции.
32. Кинематические и динамические параметры техники в беге на средние дистанции. Критерии оценки техники бега на средние дистанции.
33. Характеристика и анализ техники бега барьерного на 110 м. Характеристика и анализ техники барьерного бега на 100 м. Характеристика и анализ техники барьерного бега на 400 м. Критерии оценки техники барьерного бега.
34. Характеристика и анализ техники бега на 3000 м с/п.
35. Анализ техники прыжков в высоту способом "фосбюри-флоп". Критерии оценки техники прыжка в высоту.
36. Анализ техники прыжка с шестом. Критерии оценки техники прыжка с шестом.
37. Анализ техники прыжка в длину. Критерии оценки техники прыжка в длину.
38. Анализ техники тройного прыжка. Критерии оценки техники тройного прыжка.
39. Характеристика и анализ техники метания копья. Критерии оценки техники метания копья.
40. Характеристика и анализ техники толкания ядра. Критерии оценки техники толкания ядра.
41. Характеристика и анализ техники метания диска. Критерии оценки техники метания диска.
42. Характеристика и анализ техники метания молота. Критерии оценки техники метания молота.
43. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
44. Методика обучения технике тройного прыжка (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
45. Методика обучения технике метания копья (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
46. Методика обучения технике прыжка с шестом (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
47. Методика обучения технике метания молота (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
48. Организация и методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
49. Организация и методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).

50. Организация и методика обучения технике метания мяча и гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
51. Организация и методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
52. Организация и методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
53. Организация и методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
54. Перспективное (многолетнее) планирование подготовки в легкой атлетике (на примере одного из видов). Этапы и их характеристика.
55. Планирование годовичного цикла на физкультурно-спортивном этапе. Формы контроля.
56. Планирование годовичного цикла на этапе начальной подготовки. Формы контроля и отбора.
57. Планирование годовичного цикла на учебно-тренировочном этапе. Формы контроля и отбора.
58. Планирование годовичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Формы контроля и отбора.
59. Планирование годовичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства. Формы контроля и отбора. Олимпийский цикл.
60. Методы научных исследований в легкой атлетике.
61. Методология научных исследований в легкой атлетике.

4 курс

1. История развития спортивной тренировки в разных вида легкой атлетики (на примере одного из видов). Современное состояние легкой атлетики. Рекорды мира, Европы, России.
2. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Требования к местам занятий легкой атлетикой. Первая помощь при травмах.
3. Методика проведения занятий с женщинами. Особенности обучения женщин технике некоторых видов легкой атлетики. Особенности женского организма. Планирование и контроль.
4. Занятия легкой атлетикой на этапе спортивного долголетия. Планирование. Контроль. Методика проведения занятий с лицами старшего и пожилого возраста.
5. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей в годовичном цикле подготовки.
6. Методика воспитания выносливости в годовичном цикле подготовки.
7. Методика воспитания силовых способностей в годовичном цикле подготовки.
8. Методика воспитания гибкости и ее место и значение в тренировочном процессе легкоатлета в годовичном цикле подготовки.
9. Методика воспитания двигательно-координационных способностей и их место и значение в тренировочном процессе легкоатлета в годовичном цикле подготовки.
10. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей на разных этапах многолетней подготовки.
11. Методика воспитания выносливости на разных этапах многолетней подготовки.
12. Методика воспитания силовых способностей на разных этапах многолетней подготовки.
13. Методика воспитания гибкости и ее место и значение в тренировочном процессе легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
14. Методика воспитания двигательно-координационных способностей и их место и значение в тренировочном процессе легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
15. Общая физическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.

16. Специальная физическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
17. Психологическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
18. Тактическая подготовка легкоатлета на разных этапах многолетней подготовки.
19. Общая физическая подготовка легкоатлета в годичном цикле подготовки.
20. Специальная физическая подготовка легкоатлета в годичном цикле подготовки.
21. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований по легкой атлетике. Требования к оборудованию и инвентарю.
22. Построение и содержание микроциклов тренировки в различные периоды годичного цикла тренировки.
23. Построение и содержание мезоциклов тренировки в различные периоды годичного цикла тренировки.
24. Общие требования к построению и содержанию годичного цикла тренировки. Формы планирования.
25. Формы и виды контроля в процессе подготовки легкоатлетов.
26. Основы техники бега. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры бега.
27. Основы техники спортивной ходьбы. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры спортивной ходьбы.
28. Основы техники прыжков. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры прыжков.
29. Основы техники метаний. Биомеханический анализ техники. Критерии оценки, кинематические и динамические параметры метаний.
30. Характеристика и анализ техники бега на короткие дистанции.
31. Характеристика и анализ техники бега на средние дистанции.
32. Кинематические и динамические параметры техники в беге на средние дистанции. Критерии оценки техники бега на средние дистанции.
33. Характеристика и анализ техники бега барьерного на 110 м. Характеристика и анализ техники барьерного бега на 100 м. Характеристика и анализ техники барьерного бега на 400 м. Критерии оценки техники барьерного бега.
34. Характеристика и анализ техники бега на 3000 м с/п.
35. Анализ техники прыжков в высоту способом "фосбюри-флоп". Критерии оценки техники прыжка в высоту.
36. Анализ техники прыжка с шестом. Критерии оценки техники прыжка с шестом.
37. Анализ техники прыжка в длину. Критерии оценки техники прыжка в длину.
38. Анализ техники тройного прыжка. Критерии оценки техники тройного прыжка.
39. Характеристика и анализ техники метания копья. Критерии оценки техники метания копья.
40. Характеристика и анализ техники толкания ядра. Критерии оценки техники толкания ядра.
41. Характеристика и анализ техники метания диска. Критерии оценки техники метания диска.
42. Характеристика и анализ техники метания молота. Критерии оценки техники метания молота.
43. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
44. Методика обучения технике тройного прыжка (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
45. Методика обучения технике метания копья (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
46. Методика обучения технике прыжка с шестом (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).

47. Методика обучения технике метания молота (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
48. Перспективное (многолетнее) планирование подготовки в легкой атлетике (на примере одного из видов). Этапы и их характеристика.
49. Планирование годичного цикла на физкультурно-спортивном этапе. Формы контроля.
50. Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки. Формы контроля и отбора.
51. Планирование годичного цикла на учебно-тренировочном этапе. Формы контроля и отбора.
52. Планирование годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Формы контроля и отбора.
53. Планирование годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства. Формы контроля и отбора. Олимпийский цикл.
54. Планирование годичного цикла в беге на короткие дистанции с учетом этапа многолетней подготовки.
55. Планирование годичного цикла в беге на средние дистанции с учетом этапа многолетней подготовки.
56. Планирование годичного цикла в беге на длинные дистанции и марафоне с учетом этапа многолетней подготовки.
57. Планирование годичного цикла в ходьбе с учетом этапа многолетней подготовки.
58. Планирование годичного цикла в метании копья с учетом этапа многолетней подготовки.
59. Планирование годичного цикла в метании диска с учетом этапа многолетней подготовки.
60. Планирование годичного цикла в толкании ядра с учетом этапа многолетней подготовки.
61. Планирование годичного цикла в беге на 100 и 110 м с барьерами с учетом этапа многолетней подготовки.
62. Планирование годичного цикла в беге на 400 м с барьерами с учетом этапа многолетней подготовки.
63. Планирование годичного цикла в прыжках в длину (тройным) с учетом этапа многолетней подготовки.
64. Планирование годичного цикла в прыжках в высоту с учетом этапа многолетней подготовки.
65. Планирование годичного цикла в метании молота на этапе начальной специализации в процессе многолетней подготовки.
66. Планирование годичного цикла в прыжках с шестом на этапе начальной специализации в процессе многолетней подготовки.
67. Методы научных исследований в легкой атлетике.
68. Методология научных исследований в легкой атлетике.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

**Примерное распределение учебных часов по разделам
Дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (легкая атлетика)»**

	О	Р	В	С	П	е	П	р	а	м	о	Количество часов по семестрам

Дисциплины						1	2	3	4	5	6	7	8
«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (легкая атлетика)»	324	162	12	150	162						54	54	54
Сроки сдачи зачетов											Зач.		Экз.

Распределение часов дисциплины по разделам и темам работ

Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостояте льная работа
		Лекции	Практические занятия	
3 курс				
Раздел 1. Учебная практика				
Тема 1. Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике	20		10	10
Раздел 2. Учебно-исследовательская работа студента				
Тема 2. Экспериментально-исследовательская работа	32	2	14	16
Раздел 3. Основы планирования в легкой атлетике				
Тема 3.1. Построение годичного цикла тренировки в легкой атлетике (макро, мезо и микро циклы)	8		4	4
Тема 3.2. Построение многолетней тренировки	32	2	16	18
Тема 3.3. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в легкой атлетике	8	2	2	4
Тема 3.4. Управление процессом тренировки. Моделирование и прогнозирование спортивной деятельности	4		2	2
Итого за 3 курс:	108	6	48	54
4 курс				
Раздел 1. Учебная практика				
Тема 1. Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике	40		20	20
Раздел 2. Учебно-исследовательская работа студента				
Тема 2. Экспериментально-исследовательская работа	40		20	20
Раздел 3. Основы планирования в легкой атлетике				
Тема 3.2. Построение многолетней тренировки	52	2	24	26
Раздел 4. Современные технологии в спортивной тренировке в легкой атлетике				
Тема 4.1. Современное состояние легкой атлетики	4	2		2
Тема 4.2. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	8	2	2	4

Тема 4.3. Методика тренировки в беге на 100 и 200 м	4		2	2
Тема 4.4. Методика тренировки в беге на 400 м	4		2	2
Тема 4.5. Методика тренировки в барьерном беге на 100 и 110 м	4		2	2
Тема 4.6. Методика тренировки в барьерном беге на 400 м	4		2	2
Тема 4.7. Методика тренировки в беге на 800 и 1500 м	4		2	2
Тема 4.8. Методика тренировки в беге на 5000 и 10000 м	4		2	2
Тема 4.9. Методика тренировки в марафонском и кроссовом беге	4		2	2
Тема 4.10. Методика тренировки в беге на 3000 м с препятствиями	4		2	2
Тема 4.11. Методика тренировки в спортивной ходьбе	4		2	2
Тема 4.12. Методика тренировки в метании копья	4		2	2
Тема 4.13. Методика тренировки в метании молота	4		2	2
Тема 4.14. Методика тренировки в метании диска	4		2	2
Тема 4.15. Методика тренировки в толкании ядра	4		2	2
Тема 4.16. Методика тренировки в прыжках в высоту	4		2	2
Тема 4.17. Методика тренировки в прыжках в длину	4		2	2
Тема 4.18. Методика тренировки в прыжках с шестом	4		2	2
Тема 4.19. Методика тренировки в тройном прыжке	4		2	2
Итого за 4 курс:	216	6	102	108
ВСЕГО	324	12	150	162

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов ведется в форме контрольных и реферативных работ по темам опроса и микрозачетов по отдельным разделам работы, а также теоретического зачета в конце 6 семестра, экзамена в конце 8 семестра. Итоговый экзамен на 4 курсе в конце 8 семестра (за весь цикл обучения) складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков и теоретического опроса в письменной или устной формах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная)

1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
2. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений/ А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-3-е изд., стер. – М.: Издотельский центр «Академия», 2006. – 464с.
3. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки /А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005 .- 303с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. - М. : Олимпия Пресс, 2007. - 272 с. - (Библиотека легкоатлета)
3. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики [Текст] /Е.П. Врублевский.- М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.: ил.
4. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография /В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200с.: ил. – (Спорт без границ).
6. Ершов, В. Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Систем. требования: мышь; Windows; CD-ROM
7. Кох, М. Трехмерный кинематический анализ вращательной техники толкания ядра /М. Кох, С. Стунич //Легкоатлетический вестник. – 2005. - №3. – С. 57-66
8. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.И Лахова /В.И. Лахов, И.В. Коваль, В.Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
9. Легкая атлетика (бег): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Легкая атлетика (прыжки): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005.
11. Легкая атлетика (метания): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.
12. Легкая атлетика. Rusathletics [Электронный ресурс]: официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. - М., [200-]. – Режим доступа: <http://www.rusathletics.com>.- Загл. с экр.
13. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера /С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с. –прил.: с 376-395: ил. - библиогр.: с. 396-397

14. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008 – 544с.: ил. – (Корифеи спортивной науки)
16. Никулина, Ж. В. Техника толкания ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2012. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Систем. требования: процессор; CD-ROM; Windows
17. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: С 800-820.
18. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224с., ил. (Библиотека легкоатлета)
19. Федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]: официальный сайт Федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга. - М., [200-].– Режим доступа: <http://www.spbfla.ru/documents.htm>.- Загл. с экр.
20. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 480 с.

4.1.(4) Рабочая программа дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: лыжный спорт*

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Авторы-разработчики:

к.п.н., профессор Багин Н.А.

к.п.н., доцент Филина И.А.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)» является создание у будущих бакалавров физической культуры целостного представления о лыжном спорте как комплексе олимпийских видов спорта, о многообразии видов и средств лыжного спорта, форм и методов организации и проведения занятий лыжным спортом и лыжной подготовкой, а также рассмотрение лыжного спорта как учебно-научной дисциплины, содержащей теории и практику данного вида спорта, а также методику его преподавания с целью достижения спортивных результатов.

Задачи дисциплины

Основной задачей всех видов занятий по лыжному спорту является интегрирование полученных знаний и профессионально-педагогических умений и навыков у бакалавров физической культуры по профилю подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (лыжный спорт)».

В процессе изучения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)» необходимо выработать у студентов, специализирующихся в лыжных гонках интерес к избранной специальности, воспитывать профессионально-значимые качества личности, стимулировать их творческие способности и повышать спортивный уровень.

При прохождении дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (лыжный спорт) необходимо изучить особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации. Рассмотреть разделы: методика отбора в лыжных гонках, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, составление документов планирования, проводить экспериментальные исследования с применением медико-биологических, психологических, педагогических методик.

Овладеть профессиональной терминологией; овладеть техникой лыжных ходов, особенностями применения разнообразных форм занятий, средств и методов лыжного спорта для спортивно-оздоровительной работы и выработать профессионально-педагогические умения и навыки у будущих бакалавров физической культуры.

Овладеть методикой обучения и тренировки в лыжных видах спорта; научить применять на практике современные технологии обучения и тренировки в лыжном спорте; выработать определенный объем знаний об особенностях применения средств лыжного спорта и методов спортивно-оздоровительной работы с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенностей человека, влияния различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

Научить применять на практике и находить, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся и условия проведения занятий по лыжной подготовке, эффективные средства и методы обучения, распределять и дозировать средства, научить осуществлять контроль за функциональным состоянием занимающихся на занятиях лыжной подготовкой.

Сформировать способности к аналитической деятельности, выработать умения организовывать и оценивать свою деятельность и деятельность занимающихся, овладеть навыками планирования и организации (проведения) учебных и учебно-тренировочных

занятий по лыжным видам спорта с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния и здоровья занимающихся.

Выработать умения применять на практике знания о профилактике травматизма и безопасности на занятиях на лыжах, оказании первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях, организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций.

Познакомить с правилами и регламентами соревнований по видам лыжного спорта, научить организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам и спортивно-массовые мероприятия.

Должны обладать определенным объемом знаний о проблемах и перспективах развития лыжного спорта, выявить и развить способность к ведению научно-исследовательской деятельности и использованию полученных материалов в практической работе.

Лекционный курс предусматривает рассмотрение теоретических аспектов теории и методики лыжного спорта, организации и проведения соревнований, а также особенностей занятий лыжной подготовкой с различным контингентом занимающихся, прикладного значения лыжного спорта; изучение вопросов перспективы развития лыжного спорта в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений, применение научного подхода к решению проблем современного лыжного спорта. На практических занятиях по дисциплине **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения, используются интерактивные методы обучения (тренинги, семинары), направленные на закрепление теоретических знаний и формирование у студентов умений и навыков организовывать свою деятельность и деятельность занимающихся, конструировать упражнения и обучать им, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся, условия проведения занятия, находить эффективные средства и методы обучения.

Техническое оснащение аудиторий предполагает обеспечение мультимедийным оборудованием, лыжная база, лыжный стадион, лыжные трассы оснащены необходимым оборудованием и инвентарем для проведения занятий и соревнований.

Прохождение данной дисциплины обеспечивает бакалавру физической культуры переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимым уровнем знаний, умений и навыков.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** относится к вариативной части профессионального цикла. Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, психология физической культуры, возрастная психология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, научно-методическая деятельность в спорте, акмеология физической культуры и спорта, социология физической культуры и спорта, спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности и др.

Важное значение дисциплины **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** в профессиональной подготовке будущих бакалавров физической культуры направления подготовки «Спортивная тренировка в лыжном спорте» заключается в том, что позволяет интегрировать теоретический и практический опыт, полученный в процессе обучения в академии по другим дисциплинам применительно в лыжном спорте. Лыжный спорт в системе физического воспитания является одним из основных и массовых видов спорта. В нашей стране лыжным спортом занимается большое количество людей разных возрастов. Массовое развитие этого вида спорта помогает решению задач, поставленных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года перед Минспортом России: создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта.

В настоящее время лыжная подготовка включена в государственные образовательные программы по физическому воспитанию для учебных заведений: общеобразовательных школ и учебных заведений дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведений. В системе физического воспитания лыжный спорт входит в программу Олимпийских игр и Параолимпийских игр, является одним из основных и действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности и к защите Родины, а также прекрасным средством активного отдыха.

В содержание дисциплины **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** входит техника лыжных ходов, специальные упражнения, применяемые для совершенствования и развития физических качеств и функциональной подготовки.

Лекционный курс предусматривает подробное рассмотрение новых подходов при обучении технике и использовании инновационных методов.

На практических занятиях по дисциплине **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения. Изучаются и практически используются различные тесты, позволяющие оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических (двигательных) качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. Используются результаты научно-исследовательской деятельности, создающие предпосылки для подготовки бакалавра физической культуры.

В процессе изучения дисциплины **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей лыжным видам спорта.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** направлен на формирование следующих компетенций: ПК-4, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК12, ПК-13.

В результате освоения дисциплины **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** студент должен:

Знать:

виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса.

санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; способы повышения эффективности педагогического процесса на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях; закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся; пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития.

основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта; строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом; базовые характеристики и принципы психологических особенностей в сфере физической культуры и технологии тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.

понятия мотивации у детей и молодежи, в том числе в избранном виде спорта; основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов.

специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; основные антропометрические, физиологические, психологические параметры, показатели физического развития и физической подготовленности индивида, определяющие успешность в избранном виде спорта.

концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов.

теоретический и практические разделы тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта.

средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; теоретические основы управления сложными системами; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта.

Уметь:

планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры;

определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта;

находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в физической культуре и спорте;

применять современные методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; анализировать данные педагогического контроля, антропометрические,

физиологические и психологические параметры, физическое развитие индивида при проведении спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта.

разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов;

подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма;

проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; применять различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного;

Владеть:

способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета.

знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта; опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта;

технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта;

современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида;

методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта;

технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки;

методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта;

Программа по дисциплине **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»** (лыжный спорт) для студентов высших учебных заведений физической культуры предполагает изучение средств и методов тренировки, педагогических приемов при обучении. Достичь необходимого минимума в развитии физических качеств, технической и тактической подготовки студентов.

На лекциях, методических и практических занятиях студенты 3-го и 4-го курсов приобретают необходимые двигательные качества, совершенствуют технику лыжных ходов, учитывают особенности методики тренировки и формируют потребность в активном и здоровом образе жизни.

В результате обучения студент 3 курса должен уметь продемонстрировать педагогическую деятельность, определить цели и задачи учебного и тренировочного процесса и подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-

тренировочного процесса. К концу 3 курса обучающиеся должны достичь необходимого минимума физической и технической подготовленности для демонстрации техники лыжных ходов и умения чередовать их в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, выполнить 2 спортивный разряд по лыжным гонкам.

В результате обучения студент 4 курса должен владеть методикой обучения лыжным ходам, методикой развития физических качеств, владеть техникой лыжных ходов и применять в спортивной деятельности, продемонстрировать навыки планирования учебно-тренировочного процесса. К концу 4 курса обучающиеся должны достичь необходимого минимума физической и технической подготовленности, определенных теоретических знаний по спортивной тренировке.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Для материально-технического обеспечения дисциплины **«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»** используются:

- лыжный инвентарь и снаряжение лыжника (лыжи, лыжероллеры – для классического и конькового стиля передвижения; лыжные палки для названных стилей передвижения, лыжные ботинки для классического и конькового стиля передвижения);
- смазочные материалы: мази, парафины, порошки, эмульсии, гели, смывки;
- лыжная база и прилежащие к ней лыжные трассы, учебные склоны, учебно-тренировочные круги;
- технические средства для подготовки лыжных трасс (снегоходы «Буран», ретрак «Онежец» и прицепные устройства, необходимые для выравнивания трассы и нарезки лыжни);
- тренажерный зал с набором спортивных снарядов для развития физических качеств;
- лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием (видеопроектор, ноутбук);
- кафедральный каталог имеющейся научно-методической и учебной литературы по видам лыжного спорта;
- кабинет, оборудованный макетами лыжных станков для подготовки лыж к занятиям и соревнованиям;
- лыжехранилище, оборудованное для хранения лыжного инвентаря и снаряжения
- библиотека вуза с электронными носителями информации.

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (лыжный спорт)»

№/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
3 курс (6 семестр)					
1.	1.1. Актуальные вопросы лыжного спорта (на примере прошедшего спортивного года)	Методическое занятие (2 час.) Анализ выступлений в соревнованиях за истекший год и предыдущие годы, составление классификационных списков. Анализ тренировочных дневников и данных самоконтроля. Цели и задачи по совершенствованию теории и методики лыжного спорта на предстоящий сезон. Новое в методике, технике, тактике и методике обучения и тренировки, правилах соревнований.	Журнал «Лыжные гонки», журнал рейтинга российских спортсменов	(6 час) - Сведения о развитии лыжного спорта в стране за истекший год. Анализ основных выступлений спортсменов в отечественных и зарубежных соревнованиях. Подведение итогов выступления и объемов выполненной тренировочной работы за истекший год.	
2.	1.2. Подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям	Л е к ц и я (2 час) Требования к лыжному инвентарю и снаряжению. Характеристика мазей для классического стиля, характеристика парафинов, порошков, эмульсий, гелей. Требования к выполнению ручного нанесения штайн-шлифта С е м и н а р с к о е з а н я т и е (2 час) Проверка знаний по усвоению материала темы и практическое	слайды, ноутбук лыжный инвентарь, мази, парафины, накатки и др.	(10 час) - Изучить особенности скользящих свойств мазей, парафинов, порошков, эмульсий.	Контрольная работа №1 Тема: Подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям.

		применение.			
3.	1.3. Современные требования к технической подготовке лыжников-гонщиков	Практические занятия (24 час) Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности на учебно-тренировочных кругах сильно-пересеченной местности и на различных по сложности соревновательных дистанциях. Совершенствование техники классических и коньковых ходов на различных скоростях передвижения и при изменяющихся условиях скольжения.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника, лыжные мази, парафины, снегоход «Буран»	(20 час) - Анализ техники лыжников-гонщиков высокой квалификации с использованием кинокольцовок, просмотр Чемпионатов Мира, Олимпийских Игр. Требования к овладению техникой спортсменов различной квалификации.	
4.	1.4. Физические качества лыжников-гонщиков	Практические занятия (24 час) Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, равновесия, применяемых в подготовительном периоде подготовки лыжников, их дозирование в различных по направленности микро- и мезоциклах с использованием поддерживающих, восстанавливающих и развивающих нагрузок. Развитие физических качеств с использованием специально-подготовительных, подводящих и имитационных упражнений в бесснежное время года.	Снаряжение лыжников-гонщиков, тренажеры, лыжероллеры	(18 час) Составить годовые, месячные планы для проведения тренировочных занятий, направленных на развитие основных двигательных качеств лыжников-гонщиков различной квалификации. Физиологическое и биохимическое обоснование физических качеств (преимущественно выносливости).	К/р №2 Тема: «Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков»

		Развитие физических качеств с использованием лыжероллеров и передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами в различных условиях.			
4 курс (7 семестр)					
5.	2.1. Особенности методики тренировки в группах различной спортивной квалификации	Л е к ц и я (2 час) Распределение юных спортсменов в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Требования к наполняемости групп в соответствии с возрастом и уровнем подготовки. Распределение тренировочных нагрузок и соревновательных с учетом возраста и уровня подготовки. М е т о д и ч е с к о е з а н я т и е (2 часа) Составление годовичного плана подготовки на различные возрастные группы с учетом возраста, спортивной квалификации и стажа занятий лыжными гонками. С е м и н а р с к о е з а н я т и е (2 часа) Характеристика групп начальной подготовки. Характеристика учебно-тренировочных групп 1-5 года обучения ДЮСШ. Комплектование групп высшего спортивного мастерства.	слайды, ноутбук, программные материалы ДЮСШ	(8 час) - Составить планы учебно-тренировочных занятий для юных лыжников разного возраста. Составить календарно-тематический план для школьной секции (по заданию преподавателя).	К/р №1 тема: Особенности методики подготовки в группах различной квалификации»
6.	2.2.Медико-биологический и психологический контроль	Методическое занятие (2 часа) Определение функционального состояния отдельных систем организма лыжника-гонщика	монитор сердечного ритма, велоэргометр,	(16 час) – Изучение первоисточников по медико-биологическим параметрам деятельности спортсменов в	

	деятельности в лыжном спорте	(работоспособность, МПК, определение типа личности) Практические занятия (8 часов) Определение антропометрических параметров, выполнение пробы PWC ₁₇₀ , измерение упруго-вязкого состояния мышц, работа с монитором сердечного ритма)	миотонометр	тренировочном процессе. Выполнение нагрузок в тренировочной и соревновательной деятельности с контролем по монитору сердечного ритма, сравнение полученных данных с имеющимися показателями в учебно-методической литературе.	
7.	2.3. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок	Л е к ц и я (4 час) Управление тренировочным процессом лыжников-гонщиков, цели и задачи, управляющая и управляемая системы Принципы построения тренировочных нагрузок, волнообразный, вариативный. Методики построения микроциклов при занятиях с большими нагрузками, при двух, трех занятиях в течение дня. Построение микроциклов в мезоцикле. Структура годового цикла лыжников-гонщиков высокой квалификации. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Многолетняя подготовка лыжников-гонщиков. Семинарское занятие (2 часа) Составление документов для учебно-тренировочных занятий на различных этапах тренировочного процесса. Проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных соревнований	слайды, ноутбук, календарь соревнований Федерации лыжных гонок	(8 час) - Изучить перспективы, текущее оперативное планирование, структуру годового цикла лыжников-гонщиков младших разрядов.	

		по составленным планам, внесение корректив в дальнейшее планирование Практические занятия (20 час) Умение подобрать необходимые тренировочные средства и уметь их применять. Умение учитывать изменяющиеся метеорологические условия. Умение контролировать при проведении учебно-тренировочных занятий переносимость физических нагрузок по субъективным и объективным факторам. Умение подобрать методы тренировки с учетом планируемой нагрузки, учить применять различные сочетания и варианты распределения нагрузок.			
8.	2.4.Психолого-педагогическая деятельность тренера по лыжному спорту			(4 час) - Закономерности развития организма юных лыжников, биологический и хронологический возраст. Влияние занятий лыжными гонками на развитие опорно-двигательного аппарата и мышечных групп. Специфические особенности психологической подготовки начинающих юных лыжников. Формирование психологической готовности к переносимости различных нагрузок с учетом возраста и	

				уровня подготовки.	
9.	2.5.Совершенствование профессиональных педагогических знаний, умений, навыков тренера-преподавателя	Практическое занятие (12 час) Проведение учебно-тренировочного занятия с различными методами с включением поддерживающих, восстанавливающих, развивающих нагрузок. Задачи, средства, объем и интенсивность нагрузок определяются в зависимости от этапа, мезоцикла подготовки, Занятия проводятся согласно составленных годовых, месячных планов, по заданию преподавателя.	Снаряжение лыжника-гонщика, парафины, порошки, мази, снегоход «Буран»	(18 час)- Изучение принципов планирования в лыжном спорте с учетом уровня подготовленности занимающихся. Составление годового плана тренировки, месячных планов и по микроциклам. Изучение различных вариантов нагрузок лыжников-гонщиков с учетом этапа подготовки. Составление разнонаправленных микроциклов, распределение режимов отдыха, выбор средств восстановления.	К/р №2 «Анализ техники лыжных ходов»
4 курс (8 семестр)					
	2.6 Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации (ШВСМ, школа олимп. резерва, сб. команды ведомств, ДФСО)	Л е к ц и я (2 час) Формы организации подготовки высококвалифицированных спортсменов по лыжным гонкам: ШВСМ, СДЮШОР, межведомственные центры олимпийской подготовки (МЦОП), сборные команды ведомств, ДФСО. Их задача и организационные структуры. Взаимоотношения тренера сборных команд по лыжным гонкам с тренерами спортсменов по месту жительства. Комплектование сборных команд. Документы планирования и учета при работе с высококвалифицированными лыжниками-гонщиками. Контроль за	слайды, ноутбук	(4 час) - Изучить планы учебно-тренировочных занятий лыжников высокой квалификации по материалам научно-практической конференции, газет, журналов. Проанализировать выступления в соревнованиях ведущих лыжников России и мира (Чемпионаты, Кубок Мира, Олимпийские Игры).	Контрольная работа №3 Тема: «Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации».

		уровнем подготовленности: педагогический, медико-биологический, психологический. Работа комплексно-научных групп (КНГ) при сборных командах, задачи научно-методического обеспечения тренировочного процесса. Семинарское занятие (2 час) Проверка знаний по усвоению материала темы. Методическое занятие (2 часа) Ознакомление с работой по лыжным гонкам в ДФСО «Россия» Псковской области, а также с планированием и организацией работы в ШВСМ, сборных командах областей и регионов по лыжным гонкам. Изучить организационные основы создания групп спортивного совершенствования и клубной системы подготовки спортсменов для сборных команд областей и регионов. Осуществить планирование на годичный цикл подготовки для лыжников-гонщиков старших разрядов.			

	2.7.Составление документов планирования	Методическое занятие (2 часа) Анализ перспективного плана подготовки, составленного на период обучения, внесение корректив на основании выполненных нагрузок за предыдущие годы обучения. Составление календаря соревнований на предстоящий учебно-тренировочный год. Составление графика учебно-тренировочных сборов с характеристикой мест проведения и предварительных смет.		(2 час) - Составить годичный, месячный, оперативный планы учебно-тренировочных занятий для лыжников-гонщиков различной квалификации по заданию преподавателя.	
	2.8. Особенности методики тренировки в группах различной квалификации	Практические занятия (4 часа) Составление недельных микроциклов с учетом возраста и уровня подготовленности. Выполнение разработанных нагрузок и их контроль по объему, интенсивности и соотношению режимов тренировочной работы и отдыха.	снаряжение лыжника-гонщика, монитор сердечного ритма, электронный секундомер		
13.	2.9 Экспериментальная исследовательская работа	Практическое занятие (6 час) Выполнение нагрузок с контролем по монитору сердечного ритма, поддержание заданной скорости передвижения (в беге, имитации лыжных ходов). Внесение корректив по скорости и ЧСС при заданных нагрузках.	лабораторные методики, монитор сердечного ритма	(10 час) Обработка исследовательского материала. Составление плана предстоящей тренировки с учетом полученных данных (по ЧСС, по скорости передвижения).	
14.	2.10. Соревновательная деятельность и выполнение зачетных нормативов.	Практическое занятие (24час) Подготовка лыжного инвентаря и снаряжения к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Участие в контрольных и календарных стартах	снегоход «Буран», электронный секундомер, таблица очков	(26 час) Выбор необходимых смазочных материалов к конкретным погодным условиям (к классическому стилю - лыж, мазей, парафинов и других скользящих средств; к	

		в течение годичного цикла.		коньковому стилю - лыж, парафинов, порошков, гелей, ускорителей). Подготовка лыж к соревнованиям, проверка лыжного снаряжения (лыжные палки, лыжные ботинки и мягкого снаряжения).	
	2.11.Совершенствование профессиональных педагогических знаний, умений, навыков тренера-преподавателя	Практическое занятие (12 час) Проведение учебно-тренировочного занятия с различными методами с включением поддерживающих, восстанавливающих, развивающих нагрузок. Задачи, средства, объем и интенсивность нагрузок определяются в зависимости от этапа, мезоцикла подготовки, Занятия проводятся согласно составленных годичных, месячных планов, по заданию преподавателя.	Снаряжение лыжника-гонщика, лыжные мази, парафины, снегоход «Буран»	(12 час) Подготовка инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Подготовка учебно-тренировочных кругов к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Оборудование стартовых и финишных городков при проведении соревнований.	
15.		Зачетные требования за 4 курс			

***Перечень примерных контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы:***

1. Виды соревнований.
2. Роль тренера в организации занятий по лыжному спорту.
3. Анализ дневника спортивной тренировки и отчет о выполненных тренировочных нагрузках.
4. Руководство учебной группой при занятиях лыжным спортом.
5. Выбор мест занятий с учетом метеорологических условий, возраста и уровня подготовленности занимающихся.
6. Правила проведения соревнований и их организации.
7. Теоретические основы обучения технике лыжных ходов и способов передвижения
8. Содержание принципов и методов обучения.
9. Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств лыжника.
10. Понятие тактики и варианты тактических способов прохождения дистанций в тренировочном процессе и в условиях соревнований.
11. Требования к лыжному инвентарю.
12. Лыжные мази и парафины для подготовки лыж к классическому стилю.
13. Теоретические основы планирования годичного цикла для лыжников-гонщиков первого разряда.
14. Характеристика методов тренировки и их применение в зависимости от периода и этапа годичного цикла.
15. Работоспособность лыжника-лыжника и методика её определения.
16. Основные пути увеличения аэробных возможностей.
17. Основные пути увеличения анаэробных возможностей.
18. Подготовка лыжных трасс и лыжных стадионов.
19. Методические приемы для устранения ошибок в технике лыжных ходов.
20. Выбор методик для проведения исследований в объеме НИРС.
21. Задачи подготовки лыжников-гонщиков в многолетнем тренировочном процессе.
22. Средства и методы, применяемые лыжниками-гонщиками различной квалификации (второй разряд и лыжники-гонщики мастера спорта России).
23. Тренажеры и их применение в многолетнем тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
24. Средства и методы контроля за физической и технической подготовкой лыжников-гонщиков.
25. Анализ техники лыжных ходов на лыжероллерах и лыжах.
26. Цели и задачи прогнозирования в лыжном спорте.
27. Анализ результатов соревнований за истекший сезон.
28. Постановка задач на предстоящий зимний сезон.
29. Разминка и её роль в тренировочном процессе лыжника-гонщика.
30. Методы педагогического контроля в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
31. Распределение сил при прохождении соревновательных дистанций в зависимости от сложности рельефа и целевой установки перед стартом.
32. Составление документации по планированию по заданию преподавателя (на микроцикл, на мезоцикл, на годичный цикл).
33. Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков, распределение нагрузок в годичном цикле.
34. Структура годичного цикла у юных лыжников-гонщиков и лыжников-гонщиков высокой квалификации (мастера спорта, мастера спорта международного класса).
35. Анатомо-морфофункциональные особенности лыжников-гонщиков, их величины с учетом возраста, пола, квалификации спортсмена.
36. Обработка результатов исследования, оформление таблиц, рисунков, приложений.

Примерная тематика квалификационных работ

1. Техника одновременного одношажного конькового хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
2. Техника одновременного двухшажного конькового хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Техника полуконькового лыжного хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
4. Техника попеременного конькового хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
5. Техника попеременного конькового хода без работы руками у лыжников-гонщиков разной квалификации.
6. Техника одновременного классического хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
7. Техника одновременного одношажного классического хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
8. Техника двухшажного одновременного классического хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
9. Техника попеременного двухшажного классического хода у лыжников-гонщиков разной квалификации.
10. Характеристика мази, парафинов, порошков, эмульсий и способы их применения в лыжных гонках.
11. Предсоревновательная подготовка лыжников-гонщиков старших разрядов.
12. Оздоровительная направленность лыжных гонок для детей среднего школьного возраста.
13. Применение плавания в тренировочном процессе лыжников и велосипедистов.
14. Тактические варианты прохождения соревновательных дистанций лыжницами-гонщицами старших разрядов.
15. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок лыжников-гонщиков II разряда.
16. Применение тренажеров и тренировочных устройств в подготовке лыжников-гонщиков.
17. Методика развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков в годичном цикле.
18. Методы и формы контроля за развитием силовой выносливости лыжников-гонщиков различной квалификации.
19. Контроль за уровнем развития физических качеств лыжников-гонщиков.
20. Применение средств и методов массажа в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
21. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков.
22. Применение лыжных мазей в зависимости от состояния лыжни и снега.
23. Учет возрастных особенностей при организации занятий по лыжной подготовке.
24. Взаимосвязь физической и функциональной подготовленности со спортивно-техническим результатом лыжников-гонщиков различной квалификации.
25. Морфофункциональные особенности лыжников-гонщиков I-II разряда.
26. Специальная подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.
27. Изменение ЧСС в зависимости от рельефа трассы и интенсивности передвижения.
28. Тактика распределения сил по дистанции лыжников-гонщиков.
29. Методы тренировки и их применение для развития скоростно-силовой выносливости лыжников-гонщиков II-III разряда.
30. Скользящие свойства мазей, парафинов и методика их применения.
31. Круговая тренировка в подготовке лыжников-гонщиков.
32. Влияние уровня общей и специальной подготовленности на спортивно-технический результат лыжников-гонщиков I-II разряда.
33. Развитие специальной силовой выносливости лыжников-гонщиков.
34. Методика развития силовых способностей у лыжников-гонщиков I-II разрядов в подготовительном периоде (в бесснежное время).
35. Оценка развития физических качеств лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
36. Ежемесячный контроль в подготовительном периоде лыжников-гонщиков.

37. Скорость передвижения лыжников-гонщиков с учетом текущего уровня подготовленности.
38. Динамика некоторых психологических процессов лыжников-гонщиков в предстартовом состоянии.
39. Методы тренировки и их применение в тренировочном процессе подготовки лыжников-гонщиков.
40. Соотношение общей и специальной подготовки в годичном цикле лыжников-гонщиков 1-2 разрядов.
41. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков 1-II разряда.
42. Планирование тренировочных микроциклов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям у лыжников-гонщиков I-II разряда.
43. Особенности физического и функционального развития лыжников-гонщиков при различных двигательных режимах.
44. Разработка модельных характеристик лыжников-гонщиков различной квалификации.

Перечень вопросов к теоретическому зачету

3 курс

1. Круговой и игровой методы тренировки в лыжном спорте.
2. Средства восстановления, используемые лыжниками-гонщиками.
3. Роль и значение преподавателя-тренера в учебно-воспитательном процессе по лыжному спорту.
4. Планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.
5. Выбор и подготовка мест для занятий на лыжах (учебная площадка, склон, учебно-тренировочная лыжня).
6. Этапы формирования двигательного навыка при обучении передвижению на лыжах.
7. Характеристика методов обучения в лыжном спорте.
8. Формы проведения занятий по лыжной подготовке. Типы и структура урока.
9. Ошибки и техника передвижения на лыжах и их классификация. Причины возникновения, предупреждение и исправление.
10. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях лыжным спортом.
11. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков. Применение тренажеров и их подготовка.
12. Тактическая подготовка в лыжном спорте. Разновидности тактической борьбы.
13. Объем и интенсивность физической нагрузки у лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.
14. Анализ техники и методика обучения преодоления подъемов.
15. Анализ техники и методика обучения преодоления спусков. Техника преодоления неровностей при спусках с гор.
16. Типовая схема изучения отдельному способу передвижения на лыжах.
17. Характеристика основных действий на лыжах (отталкивание лыжами, палками, свободное скольжение, повороты и прыжки на лыжах).
18. Анализ техники и методика обучения поворотам на месте.
19. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу. Ошибки и способы их устранения.
20. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Ошибки и способы их устранения.
21. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант), методика обучения, ошибки и способы их устранения.
22. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу. Ошибки и

способы их устранения.

23. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Ошибки и способы их устранения.
24. Полуконьковый и коньковый хода. Основы техники и методика их применения.
25. Анализ техники и методика обучения повороту переступанием в движении. Ошибки и способы их устранения.
26. Анализ техники и методика обучения поворотам «рулением». Взаимодействие сил, обеспечивающих выполнение поворотов.
27. Анализ техники и методика обучения способам торможений (падением, палками, лыжами).
28. Анализ техники и методика обучения переходам с попеременных на одновременные хода.
29. Анализ техники и методика обучения переходам с одновременных на попеременные хода.
30. Равномерный метод тренировки. Варианты применения на различных этапах подготовки.
31. Анализ действий в скользящем шаге.
32. Общая и специальная выносливость. Методика их развития у лыжников-гонщиков.
33. Состав и обязанности судейской бригады на старте.
34. Состав и обязанности судейской бригады на финише.
35. Обязанности и права представителей, тренеров и участников соревнований.
36. Документация по проведению соревнований.
37. Особенности организации и проведения эстафетных гонок. Работа судейских бригад по проведению эстафет.
38. Интервальный метод тренировки. Его применение на различных этапах подготовки.
39. Средства тренировки лыжника-гонщика, их характеристика.
40. Лыжные мази и парафины. Технология подготовки лыж к соревнованиям и учебно-тренировочным занятиям.
41. Повторный метод тренировки. Применение на различных этапах подготовки.
42. Методика развития силы и силовой выносливости лыжников-гонщиков.
43. Методика развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков.
44. Планирование соревнований. Положение о соревнованиях по лыжным гонкам.
45. Переменный метод тренировки. Варианты применения на различных этапах подготовки.
46. Работа главной судейской коллегии по лыжным гонкам.
47. Контрольный метод тренировки в лыжном спорте. Варианты применения на различных этапах.
48. Разминка в лыжном спорте. Физиологическое и психологическое обоснование.
49. Виды уроков по лыжной подготовке. Методика проведения уроков в бесснежное время и на снегу.
50. Объем и интенсивность физической нагрузки у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.

Перечень вопросов к теоретическому экзамену

4 курс

1. Терминология и классификация способов передвижения на лыжах.
2. Средства и методы воспитания анаэробных возможностей лыжников-гонщиков.
3. Средства и методы воспитания силы лыжников-гонщиков.
4. Воспитание ловкости у лыжников-гонщиков.
5. Специальные упражнения и методические приемы для воспитания гибкости.
6. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков в годичном цикле с учетом техники классических и коньковых ходов.

7. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами ОФП.
8. Воспитание специальной выносливости в подготовке лыжников.
9. Воспитание скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков для овладения техникой выполнения коньковых ходов. Условия эффективного выполнения силовых упражнений.
10. Виды уроков по лыжной подготовке. Методика проведения урока.
11. Управление тренировочным процессом лыжников-гонщиков.
12. Содержание тренировочного процесса. Задачи и этапы годичного цикла подготовки.
13. Структура годичного цикла. Суммарный объем нагрузки в течение года.
14. Методы тренировки в лыжном спорте. Характеристика повторного, интервального и контрольного методов.
15. Методы контроля за тренировочными нагрузками у лыжников-гонщиков.
16. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе лыжников-гонщиков. Характеристика специальных упражнений для подготовительного периода.
17. Способы преодоления подъемов, Анализ техники ступающего шага и ступающего бега. Ошибки и способы их устранения.
18. Принципы построения нагрузок.
19. Типы тренировочных мезоциклов и методика их построения в годичном цикле.
20. Средства восстановления, используемые лыжниками-гонщиками (педагогические, медико-биологические, психологические).
21. Содержание тренировочного процесса. Задачи по этапам подготовки в годичном цикле.
22. Средства и методы воспитания специальной выносливости.
23. Структура и содержание этапа непосредственной подготовки лыжников-гонщиков к соревнованиям.
24. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе лыжников. Характеристика специальных и имитационных упражнений для подготовительного периода.
25. Методика занятий в ДЮСШ в группах: начальной подготовки, учебно-тренировочных и спортивного совершенствования.
26. Методика и требования, предъявляемые к компонентам нагрузки при воспитании различных форм быстроты.
27. Методика проведения занятий по лыжному спорту на факультетах физического воспитания педагогических вузов и институтов физической культуры.
28. Анализ техники и методика обучения двухшажному одновременному коньковому ходу.
29. Характеристика документации по проведению соревнований в лыжных гонках.
30. Основные методики, применяемые для исследований в лыжном спорте (лабораторные).
31. Анализ техники и методика обучения попеременному коньковому ходу.
32. Особенности занятий с женщинами и лицами пожилого возраста.
33. Классификация упражнений, применяемых в тренировках лыжников-гонщиков.
34. Анализ действий в скользящем шаге, задачи по фазам.
35. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков.
36. Анализ техники и методика обучения спускам и торможениям.
37. Переменный, равномерный методы, задачи и требования, предъявляемые к компонентам нагрузки при воспитании двигательных качеств данными методами тренировки.
38. Анализ техники и методика обучения переходам с хода на ход в классических ходах. Ошибки и способы их устранения.
39. Задачи, методы и принципы обучения в лыжном спорте.
40. Объем и интенсивность физической нагрузки и методы контроля за ними.
41. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении переступанием.
42. Методика отбора в группы ДЮСШ.
43. Формы организации и методика проведения занятий по лыжной подготовке со студентами в подготовительном, специальном и отделении спортивного совершенствования.

44. Основные методы исследования, применяемые в лыжном спорте в естественных условиях.
45. Особенности лыжной подготовки в ПТУ и техникумах различных профилей.
46. Анализ техники и методика обучения попеременному коньковому ходу. Ошибки и способы их устранения.
47. Применение тренажеров и технических устройств в подготовке лыжников-гонщиков.
48. Способы определения личных и командных результатов в лыжных гонках.
49. Состав главной судейской коллегии.
50. Анализ техники и методика обучения двухшажному одновременному коньковому ходу. Ошибки и способы их устранения.
51. Анализ техники одновременного одношажного хода. Ошибки и способы их устранения.
52. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.
53. Типы и структура уроков. Формы организации и проведения занятий на лыжах в школе (урочная и внешкольная) и их характеристика.
54. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Ошибки и способы их устранения.
55. Периоды и фазы скользящего шага. Граничные позы фаз.
56. Анализ техники и методика обучения попеременному коньковому ходу. Ошибки и способы их устранения.
57. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Ошибки и способы их устранения.
58. Лыжные мази и парафины, технология подготовки лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
59. Цели и задачи научных исследований в лыжном спорте.
60. Биатлон и его характеристика.
61. Анализ техники одношажного одновременного конькового хода. Ошибки и способы их устранения.
62. Прыжки на лыжах с трамплина. Их характеристика.
63. Задачи, стоящие в каждой фазе скользящего шага двухшажного попеременного хода для повышения скорости скольжения.
64. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении.
65. Лыжное двоеборье и его характеристика.
66. Горнолыжный спорт и его характеристика.
67. Переменный метод. Задачи, требования, предъявляемые к компонентам нагрузки при воспитании двигательных качеств данным методом.
68. Коэффициенты трения сцепления и скольжения на лыжах.
69. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении «рулением». Ошибки и способы их устранения.
70. Контрольный и соревновательный методы тренировки. Задачи, требования, предъявляемые к компонентам нагрузки при воспитании двигательных качеств данными методами.
71. Интервальный метод. Задачи, требования, предъявляемые к компонентам нагрузки при воспитании двигательных качеств данным методом.
72. Анализ техники полуконькового хода. Ошибки и способы их устранения.
73. Анализ техники одновременного бесшажного хода. Ошибки и способы их устранения.
74. Права и обязанности начальника дистанций. Требования к местам соревнований и лыжным трассам.
75. Судейские бригады на старте и финише в лыжных гонках, обязанности судей.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс -3 (6 семестр)

Разделы и темы	Формы учебных занятий					
	Общее кол-во часов	Лекции	Методические	Семинарские	Практические	Самост. работа
1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА						
1. Актуальные вопросы лыжного спорта (на примере прошедшего спортивного года)	8		2			6
II. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ						
1. Подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям	18	2		2	4	10
2. Современные требования к технической подготовке л/гонщиков	44				24	20
3. Физические качества л/гонщиков	38				20	18
Итого часов:	108	2	2	2	48	54

Курс - 4

Разделы и темы	Формы учебных занятий					
	Общее кол-во часов	Лекции	Методические	Семинарские	Практические	Самост. работа
I. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ						
1. Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации (ШВСМ. школа олимп.резерва, сб. команды ведомств. ДФСО)	10	2	2	2		4
2. Соревновательная деятельность и выполнение зачетных нормативов.	50				24	26
II. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ						
1. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок	34	4		2	20	8
2. Психолого-педагогическая деятельность тренера по лыжному спорту	4					4
3. Составление документов планирования	4		2			2
4. Совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений, навыков тренера-преподавателя	54				24	30
III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ЛИМИТИРУЮЩИЕ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ						
1. Особенности методики тренировки в группах различной спортивной квалификации	18	2	2	2	4	8
2. Медико-биологический и психологический контроль в деятельности в лыжном спорте	26		2		8	16
IV. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА						
1. Экспериментально-исследовательская работа	16				6	10

Итого часов:	216	8	8	6	86	108

ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

На каждом курсе в соответствии с программой обучения предусмотрены формы итогового контроля, соответственно по курсам:

3 курс – зачет – 6 семестр

4 курс – экзамен – 8 семестр.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учеб-метод. пособие /Н.Н.Мелентьева, Н.В.Румянцева.- М.: Советский спорт,2011- 168 с.
2. Видякин, М.В.Физкультура – система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий – Волгоград : Учитель, 2006. – 171 с.
3. Квашук, П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Программа для специализированных спортивных школ. – М.: Советский спорт.- 2009. – 60 с.
4. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка : МГАФК, 2010. - 156 с.
5. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта : метод. пособие /Н.Б.Новикова.- СПб. : Нестор-История, 2011.- 32с.
- 6.Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях: Учебно-метод. пособие. /А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И.Семенов – СПб: СПб ГАФК, 2003. – 71 с.
7. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: Спорт- Академ- Пресс, 2004. – 204 с.
8. Раменская, Т.И.Лыжный спорт: Учебн. пособие //Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
9. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт.- М.: «Академия» , 2012.- 168 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Багин, Н.А., Виролайнен, П.М., Шаров С.В. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям – Уч. метод. пособие – Великие Луки, 2004. – 48 с.
2. Кобзева, Л.Ф., Шашкевич, И.К. Лыжные гонки //Учебное пособие. – Смоленск. – 2011. – 96 с.
3. Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: Учеб. Метод пособие /В.Ф.Кожокин, Р.В.Кожокин, - СПб: Олимп – СПб – 2004. – 92 с.
4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник /А.М.Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, -2005. -254.
5. Якименко, С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: Монография – Омск: СиБГУФК, 2006. – 228 с.

4.1.(5). Рабочая программа дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: единоборства

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Программу составил: Романов Виталий Валерьевич, старший преподаватель кафедры «Безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств»

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта» является получение студентами знаний, умений, навыков по избранному виду спорта, обеспечивающих возможность специалисту осуществлять тренерскую деятельность, прежде всего по преподаванию спортивных единоборств. Курс предназначен для изучения студентами истории развития единоборств; обучению технике, тактике, системе подготовки начинающих спортсменов и единоборцев высших спортивных разрядов; методике научно – исследовательской работы; организации и проведению соревнований и учебно-тренировочных сборов.

Задачи дисциплины

Познакомить студентов с основными теоретическими сведениями об истории единоборств; дать студентам теоретические знания и выработать у них практические умения выполнения технических действий по избранному виду спорта; ознакомить с методиками обучения техническим элементам единоборств; научить будущих специалистов, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся, организации многолетней подготовки в единоборствах с различным контингентом и умению управлять тренировочным процессом; выработать у студентов навыки совершенствования и повышения педагогического и спортивного мастерства в процессе последовательного решения задач обучения.

Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» относится к вариативной части профессионального цикла и входит в профиль 1 «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

Знания, умения и навыки, полученные при изучении курса «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта», способствуют более глубокому изучению дисциплин профессионального цикла, деятельности в ходе педагогической практики и выполнению выпускной квалификационной работы.

Занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Лекции по дисциплине должны иметь форму свободного изложения современных знаний по темам. Целесообразно использовать альтернативный учебный материал, раскрывать механизмы адаптации теоретического материала в практике профессиональной деятельности.

Практические занятия должны быть направлены на приобретение студентами навыков практической отработки механизмов реализации знаний в конкретных профессионально-педагогических условиях. Для этого на занятиях необходимо широко использовать различные варианты учебной практики по практическому решению самим студентом задач профессиональной деятельности. Содержание и система организации учебной практики должна быть приближена к реальной действительности. На этих же занятиях студенты выступают с докладами, сообщениями, здесь также проверяется знание материала лекционного курса, контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов, их текущая успеваемость. Часть таких занятий может отводиться для выполнения контрольных работ.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалификационной работы, подготовка к контрольным работам, опросам и микрозачётам.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц.

Требования к результатам освоения дисциплины

В процессе изучения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции, предусмотренные ФГОС ВПО по направлению подготовки «Физическая культура» и компетентностной моделью подготовки бакалавра по профилю «Спортивная тренировка в избранном виде спорта: единоборства»:

в области педагогической деятельности (в соответствии с ФГОС ВПО):

- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способен реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- **цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере единоборств (ПК-8);**
- **требования к планированию занятий по единоборствам (ПК-11)**
- **санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма (ПК-12);**
- **специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (ПК-9, ПК-10);**

• Уметь:

- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам (ПК-4);
- применять современные методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (ПК-10);

• Владеть:

- навыками составления и оформления документов планирования и учета (ПК-4, ПК-11);
- приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия (ПК-12);
- современными методами педагогического контроля (ПК-10, ПК-13).

Материально-техническое обеспечение

Специализированные аудитории с наличием мультимедийного комплекса (компьютерная техника, мультимедийный проектор, экран, видео-, аудиоаппаратура), тематических стендов, наглядного материала (плакаты, раздаточный материал). Спортивный зал, оборудованный для занятий борьбой и боксом; тренажерный зал; раздевалки.

На занятиях используются ковер для борьбы, боксерский ринг, подвесные снаряды, борцовские манекены, экипировка спортсменов (боксерские перчатки, лапы, защитные шлемы и т.п.), вспомогательное оборудование для осуществления тренировочного процесса (резиновые амортизаторы, утяжелители, и т.п.), спортивная одежда и обувь.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ**1. Разделы дисциплины**

Раздел 1. Общие вопросы теории единоборств

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах

Раздел 3. Методика тренировки в единоборствах

Раздел 4. Организация и методика многолетней подготовки в единоборствах и занятий с различным контингентом

Раздел 5. Управление тренировочным процессом в единоборствах

Раздел 6. Правила и методика проведения соревнований по видам единоборств

Раздел 7. Педагогическое мастерство

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методическое пособие и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
Третий курс					
1.	Оборудование, инвентарь и тренажеры в видах единоборств	Практическое занятие (2 часа) Специализированные комплексы для подготовки спортсменов в единоборствах. Обеспечение комплексов современным оборудованием и тренажерными установками, средствами профилактики, лечения и восстановления (парная, массажная, процедурная и др.). Основной спортивный инвентарь. Неподвижные снаряды. Установки и приспособления, обеспечивающие перемещение снарядов. Оборудование зала.	Программные требования. Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Реферат по теме. Использовать не менее 3-х источников. Объем 3-4 печатных страницы.
2.	Оборудование, инвентарь и тренажеры в видах единоборств	Практическое занятие (2 часа) Студенты составляют набор оборудования и инвентаря для занятиями различными видами единоборств. Определяют минимальную площадь помещения для занятий, делают выводы и рекомендации по оптимальному расположению оборудования.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам	Опрос.

3.	Правила соревнований, терминология и история развития вольной борьбы	Лекция (2 часа) История развития вольной борьбы в мире и России. Правила соревнований по вольной борьбе. Терминология. Общие понятия о технике и тактике вольной борьбы. Атакующая и защитная техника. Тактические действия. Индивидуальные манеры ведения схватки. Обучение технике и тактике вольной борьбы.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Реферат по теме.
4.	Правила соревнований, терминология и история развития вольной борьбы	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Опрос.
5.	Правила соревнований, терминология и история развития вольной борьбы	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Опрос.
6.	Правила соревнований, терминология и история развития дзюдо в мире и России	Лекция (2 часа) • История развития дзюдо в мире и в России. Правила соревнований по дзюдо. Терминология в дзюдо. Классификация техники дзюдо. Основные принципы классификации техники. Система контроля технической подготовленности дзюдоистов. Степени технического мастерства. Тактика в дзюдо.	Наглядные пособия. Дополнительная литература. Форма различных видов единоборств. Программы для СДЮШОР по различным видам единоборств.	По статистическим данным студенты определяют тенденции развития бокса в городе, области, регионе.	Опрос.
7.	Правила соревнований,	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения	Изучение дополнительной	Реферат по теме.

	терминология и история развития дзюдо в мире и России	темы.	лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	литературы по единоборствам.	
8.	Правила соревнований, терминология и история развития дзюдо в мире и России	Практическое занятие (2 часа) Студенты осваивают технико-тактические действия борьбы дзюдо, правило соревнования, терминологию, ритуал.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
9.	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 1 по теме «Эволюция видов единоборств».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа №1.
10.	Обучение технике единоборств	Практическое занятие (2 часа) Принципы обучения. Этапы обучения. Последовательность обучения. Методы, способы и методические приемы обучения. Методические рекомендации при обучении технике единоборца.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Самостоятельное изучение литературы, указанной в лекции.	Реферат по теме.
11.	Обучение технике единоборств	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы.	Требования по технике безопасности на занятиях в зале единоборств.	Изучение дополнительной литературы.	Опрос.
12.	Обучение технике единоборств	Практическое занятие (2 часа) Студенты пытаются обучить друг друга определенным техническим действием из вида единоборств на основе подготовленных конспектов.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Конспект.
13.	Обучение технике единоборств	Практическое занятие (2 часа) Студенты пытаются обучить друг друга определенным техническим действием из вида единоборств на основе	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Конспект.

		подготовленных конспектов.			
14.	Обучение технике единоборств	Практическое занятие (2 часа) Студенты пытаются обучить друг друга определённым техническом действии из вида единоборств на основе подготовленных конспектов.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Конспект.
15.	Тактика в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Основные понятия. Значение тактики для достижения успеха. Элементы тактики. Разновидности тактики. Тактика проведения атакующего действия. Тактика ведения схватки (боя). Виды тактических действий.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
16.	Тактика в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы.	Дополнительная литература.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
17.	Тактика в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Студенты практикуются в составлении тактического замысла в зависимости от характера ведения поединка соперника и пытаются осуществить данную тактику ведения поединка в модельных соревновательных схватках.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
18.	Тактика в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Студенты практикуются в составлении тактического замысла в зависимости от характера ведения поединка соперника и пытаются осуществить тактику	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение научно-методической литературы	Опрос.

		ведения поединка в модельных соревновательных схватках.			
19.	Технико-тактическая подготовка единоборца.	Практическое занятие (2 часа) Задачи, средства и методы технической подготовки. Общая и индивидуальная техническая подготовка (группы и единоборца). Закономерности формирования технического арсенала единоборца. Задачи, средства и методы тактической подготовки. Средства и методы проведения разведки для сбора информации о ситуации. Способы оценки информации. Планирование тактической подготовки.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
20.	Технико-тактическая подготовка единоборца.	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Микрозачет по основам технико-тактической подготовке.
21	Технико-тактическая подготовка единоборца.	Практическое занятие (2 часа) Студенты выполняют анализ технико-тактической подготовки единоборцев по результатам педагогических наблюдений в соревнованиях.	Видеозаписи выступлений ведущих спортсменов страны.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
22.	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 2 по теме «Технико-тактическая подготовка единоборца».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 2.
23.	Система упражнений	Практическое занятие (2 часа) Определение понятий	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения	Изучение дополнительной	Реферат по теме.

	единоборца	«упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в единоборствах. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца.	лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	литературы по единоборствам.	
24.	Система упражнений единоборца	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
25.	Система упражнений единоборца	Практическое занятие (2 часа) Составление студентами системы упражнений и овладение ими: упражнений на технику (приемов и защит); рекреационных упражнений; подготовительных упражнений; специальных упражнений; упражнений общей физической подготовки; упражнений общей психологической подготовки; упражнений специальных для подготовки к изучению техники; специальных упражнений для тактики.	Зал единоборств, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
26.	Судейство в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Судейство соревнований в различных возрастных и классификационных группах. Права и обязанности судей: главного судьи, заместителей главного судьи, рефери, боковых судей и т.д. Работа секретариата	Правила соревнований	Студенты на ковре проводят анализ техники выполнения различных приемов и защит.	Решение задач по правилам соревнований

		соревнований. Документация для проведения соревнований по борьбе.			
27.	Судейство в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Судейство соревнований в различных возрастных и классификационных группах. Права и обязанности судей: главного судьи, заместителей главного судьи, рефери, боковых судей и т.д. Работа секретариата соревнований. Документация для проведения соревнований по борьбе.	Правила соревнований	Студенты на ковре проводят анализ техники выполнения различных приемов и защит.	Решение задач по правилам соревнований
Четвертый курс					
1	Актуальные проблемы развития видов единоборств	Лекция (2 часа) Тенденции развития видов единоборств (спортивных и боевых). Материально-техническое обеспечение и финансирование видов единоборств. Подготовка высококвалифицированных кадров. Проблемы менеджмента в единоборствах.	Программные требования. Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам.	Анализ специальной литературы по темам, указанным преподавателем	Реферат по теме. Использовать не менее 3-х источников. Объем 3-4 печатных страницы.
2	Работа спортивных коллективов современных условиях	Практическое занятие (2 часа) Особенности финансирования работы коллектива. Особенности планирования спортивных мероприятий, получения доходов. Взаимоотношения с государственными и частными организациями. Опыт работы спортивных менеджеров и тренеров.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

3	Работа спортивных коллективов в современных условиях	Практическое занятие (2 часа) Студенты решают отдельные вопросы бизнеса методом деловой игры. Вопросы и ситуации разрабатываются тренером на основании современных, актуальных для работы секции, коллектива, спортсменов и тренеров вопросов.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
4	Работа спортивных коллективов в современных условиях	Практическое занятие (2 часа) Студенты решают отдельные вопросы бизнеса методом деловой игры. Вопросы и ситуации разрабатываются тренером на основании современных, актуальных для работы секции, коллектива, спортсменов и тренеров вопросов.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
5	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 1: «Актуальные проблемы развития видов единоборств»	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 1.
6	Современная техника и тактика единоборств	Практическое занятие (2 часа) Из программы и видеозаписей последних международных соревнований отбираются технические действия, которые следуют изучить студентам.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
7	Современная техника и тактика единоборств	Практическое занятие (2 часа) Студенты овладевают тактикой выполнения отдельных приемов и защит (подавлением, маневрированием, маскировкой).	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Овладение современной техники выполнения отдельных

		Техника выбирается для рабочего плана и программы курса с учетом предстоящей работы студентов.			приемов и защит.
8	Современная техника и тактика единоборств	Практическое занятие (2 часа) Тактика ведения поединка (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Тактика ведения схватки ведущих спортсменов страны.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Овладение современной техники выполнения отдельных приемов и защит.
9	Современная техника и тактика единоборств	Практическое занятие (2 часа) Моделирование как вид тактической подготовки единоборца. Тактика соревнований. Студенты составляют тактику и проверяют ее в учебных соревнованиях.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Овладение современной техники выполнения отдельных приемов и защит.
10	Тактическая подготовка единоборцев высокой квалификации	Практическое занятие (2 часа) Цели и задачи подготовки. Общая и специальная тактическая подготовка единоборца. Пути обеспечения тактической подготовленности борца, Совершенствование в разведывательной, оборонительной и наступательной стратегиях ведения схватки. Индивидуальные стили ведения схватки и способы противодействия им. Тактика ведения схватки против игровика, силовика, темповика, универсала. Совершенствование в тактике проведения атакующих и	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.

		контратакующих приемов совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.			
11	Тактическая подготовка единоборцев высокой квалификации	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
12	Тактическая подготовка единоборцев высокой квалификации	Практическое занятие (2 часа) Методика проведения занятия, направленного на совершенствование тактики ведения поединка против: ▪ единоборца – силовика; ▪ единоборца - темповика; ▪ единоборца - игровика; ▪ единоборца – универсала.	Зал единоборств, тренажерный зал, раздевалки.	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
13	Моделирование спортивной деятельности единоборца	Лекция (2 часа) Общие понятия и принципы моделирования. Определение понятий: «моделирование», «модель» Принципы моделирования и параметры моделей. Моделирование тренировки Моделирование соревновательной деятельности. Построение математических моделей. Моделирование физической подготовленности. Моделирование тактической подготовки. Моделирование психологической подготовки борца.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

14	Моделирование спортивной деятельности единоборца	Практическое занятие (2 часа) Студенты делают сообщение по вопросам темы	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
15	Моделирование спортивной деятельности единоборца	Практическое занятие (2 часа) Студенты представляют свою модель подготовленности спортсмена-единоборца на разных этапах подготовки.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Составление модели подготовленности и единоборца
16	Анализ спортивной подготовленности единоборцев.	Практическое занятие (2 часа) Цели, задачи, средства и методы анализа спортивной подготовленности борцов. Анализ технической подготовленности. Анализ физической подготовленности. Анализ психологической подготовленности. Анализ теоретической подготовленности. Анализ интеллектуальной подготовленности.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
17	Анализ спортивной подготовленности единоборцев.	Практическое занятие (2 часа) Использование информации о подготовленности борца для построения учебно-тренировочного процесса и составления тактических планов.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
18	Анализ спортивной подготовленности единоборцев.	Практическое занятие (2 часа) По данным сообщаемым преподавателем студенты составляют показатели спортивной подготовленности борцов и делают выводы (для отбора спортсменов в сборную команду). Проводят отбор гипотетических	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

		спортсменов в сборную команду секции. Анализируют собственную подготовленность по определённым критериям отбора и определяют этап своей подготовки.			
19	Подготовка единоборцев в процессе соревнований	Лекция (2 часа) Подготовка и выступление в соревнованиях: единоборцев – новичков, младших, старших и высших разрядов. Достижение, сохранение и улучшение «спортивной формы». Выбор показателей для оценки готовности спортсмена к соревнованиям. Виды предстартовых психических состояний борца. Методы воздействия и регуляции психического состояния единоборца в процессе соревнований. Выбор тактики проведения соревнований и отдельных схваток. Роль тренера в подготовке единоборца в процессе соревнований. Организация отдыха спортсменов в процессе соревнований.	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
20	Подготовка единоборцев в процессе соревнований	Практическое занятие (2 часа) Студенты делают сообщение по вопросам темы	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
21	Контроль за состоянием тренированности спортсменов	Практическое занятие (2 часа) Теоретические основы контроля в спорте. Виды контроля. Методы контроля: психологический,	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Составление программы тестирования единоборцев.

		кардиологический, метод фиксации тренировочной нагрузки и т.д. Содержание и формы педагогического контроля. Тестирование в единоборствах. Классификация тестов. Значение и задачи тестов, как составной части спортивной подготовки. Классификация тестов для оценки тренированности. Критерии оценки аутентичности тестов. Методические принципы применения и проведения тестов. Выбор тестов оценки педагогических показателей при проведении тренировочных занятий. Оценка медико-биологических показателей тренированности. Оценка психических показателей тренированности.	литературы и учебных пособий по единоборствам		
22	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 2: «Подготовка единоборца к ответственным соревнованиям»	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 2.
23	Подготовка единоборцев высокой квалификации.	Лекция (2 часа) Особенности подготовки единоборцев высших разрядов. Педагогическое мастерство тренера в связи с подготовкой единоборцев высокой квалификации. Критерии педагогического мастерства тренера по единоборствам. Учет	Таблицы и рисунки, необходимые для чтения лекции. Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

		физиологических, психических и анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий с единоборцами высокой квалификации. Формы и методы индивидуальной работы тренера с единоборцами. Соотношения авторитарных и демократических форм управления тренера спортсменом. Система тренировочных и соревновательных нагрузок.			
24	Подготовка единоборцев высокой квалификации.	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
25	Подготовка единоборцев высокой квалификации.	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
26	Подготовка единоборцев высокой квалификации.	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
27	Подготовка единоборцев высокой квалификации.	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
28	Подготовка единоборцев высокой квалификации.	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
29	Планирование	Лекция (2 часа)	Примеры дополнительной	Изучение	Составление

	спортивного совершенствования. Прогнозирование спортивных результатов.	• Требования в планировании: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. • Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании и коррекции. Система отбора как основная часть общей системы прогнозирования.	литературы и учебных пособий по единоборствам	дополнительной литературы по единоборствам.	модельных характеристик элитных единоборцев
30	Планирование спортивного совершенствования. Прогнозирование спортивных результатов.	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
31	Планирование спортивного совершенствования. Прогнозирование спортивных результатов.	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
32	Планирование спортивного совершенствования.	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

	Прогнозировани е спортивных результатов.				
33	Организация и проведение учебно- тренировочных сборов и семинаров	Практическое занятие (2 часа) Цели, задачи, проведения учебно-тренировочных сборов, семинаров судей и тренеров. Планирование учебно-тренировочных сборов (сроки, контингент, организация, документы, разделы работ). Комплектование состава участников, тренеров, медицинского обслуживания. Материальная база. Финансирование. Программа, учебный план, расписание занятий. Исходные данные сбора. Цели и задачи семинаров судей и тренеров. Документы планирования семинара Программа семинаров. Участники.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Составление планов семинаров, УТС.
34	Организация и проведение учебно- тренировочных сборов и семинаров	Практическое занятие (2 часа) Студенты по исходным данным, сообщаемым преподавателем, разрабатывают документы планирования программу, план-график, расчет часов на виды занятий, расписание занятий по дням недели. Содержание занятий по дням сбора. Пропорции затрат времени на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки, разучивания. План занятий на семинаре судей и тренеров.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Составление планов семинаров, УТС.

35	Научное обеспечение учебно-тренировочных сборов единоборцев высокой квалификации	Лекция (2 часа) Цели и задачи сбора перед крупными состязаниями. Организация сбора в летних и зимних условиях. Оборудование места для тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке. Комплектование участников сбора. Тренерский совет и обслуживающий состав сбора.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
36	Научное обеспечение учебно-тренировочных сборов единоборцев высокой квалификации	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
37	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 3: «Организация учебно-тренировочного процесса единоборцев»	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 3.
38	Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях (КФК, ДЮСШ, Школы-интернаты,	Лекция (2 часа) Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в секциях и коллективах физической культуры. Цели, задачи секции. Организация работы секции (агитация и пропаганда, бюро секции, комиссии). Планирование работы секции. Перспективные и текущие.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.

	ВУЗы, техникумы)	Разделы плана (политико-воспитательная работа, учебно-тренировочная, спортивная, агитационно-массовая, врачебный контроль, подготовка общественных кадров, хозяйственная работа). Учебный план. График учебного плана, рабочий план, конспект занятий.			
39	Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях (КФК, ДЮСШ, Школы-интернаты, ВУЗы, техникумы)	Практическое занятие (2 часа) Студенты делают сообщения об особенностях подготовки единоборцев	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
40	Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях (КФК, ДЮСШ, Школы-интернаты, ВУЗы, техникумы)	Практическое занятие (2 часа) Студенты гипотетически создают собственную спортивную школу (определяют цели, задачи, контингент). Планируют учебно-тренировочную и воспитательную работу.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
41	Руководящие общественные	Практическое занятие (2 часа) Цели, задачи и содержание работы	Примеры дополнительной литературы и учебных	Изучение дополнительной	Реферат по теме.

	организации. Работа кафедры единоборств ВУЗа	по руководству развития видов единоборств организации спорткомитета России, краев, областей, городов, ведомств. Содержание работы главного тренера, государственного тренера, тренера сборных команд и др. Структура управления спорткомитета и их влияние на развитие видов единоборств.	пособий по единоборствам	литературы по единоборствам.	
42	Руководящие общественные организации. Работа кафедры единоборств ВУЗа	Практическое занятие (2 часа) На основе самостоятельно полученных данных о работе спортивных структур делают заключение и рекомендации.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
43	Организация и учет учебно-спортивной работы в единоборствах	Лекция (2 часа) Организационные формы проведения набора в секции единоборств. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы с единоборцами в секциях коллективов физкультуры, ДЮСШ, спортклубах. Формы планирования занятий: учебный план, программы, рабочий план, конспект занятий, журнал учета спортивных результатов и календарь в спортивных мероприятиях. Содержание работы секции по видам единоборств.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Опрос.
44	Организация и учет учебно-спортивной	Практическое занятие (2 часа) Студенты сообщают по вопросам темы.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по	Реферат по теме.

	работы в единоборствах			единоборствам.	
45	Организация и учет учебно- спортивной работы в единоборствах	Практическое занятие (2 часа) Составление документации для секции по видам единоборств. Учет учебно-спортивной работы в единоборствах	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Составление годового плана.
46	Организация и проведение соревнований по видам единоборств	Лекция (2 часа) Значение соревнований. Правила соревнований, их эволюция и влияние на технику и тактику различных видов единоборств. Виды и характер соревнований. Участники соревнований. Функции судейского персонала. Проведение турнирных соревнований: взвешивание, жеребьевка, составление пар. Определение победителя в видах единоборств.	Правила соревнований	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Составление документации по соревнованиям
47	Организация и проведение соревнований по видам единоборств	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
48	Организация и проведение соревнований по видам единоборств	Практическое занятие (2 часа) Сообщение студентов по вопросам темы	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
49	Педагогическое мастерство тренера по единоборствам	Лекция (2 часа) Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер - ученик».	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

		Взаимоотношения тренера с коллегами, руководством, судьями, учениками, общественностью, родителями учеников. Личные качества тренера. Деятельность тренера. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера. Педагогическое мастерство тренера в связи с подготовкой спортсменов высокой квалификации. Критерии педагогического мастерства тренера.			
50	Педагогическое мастерство тренера по единоборствам	Практическое занятие (2 часа) Просмотр уроков ведущих специалистов по единоборствам с последующим анализом особенностей преподавания, применяемых методических приёмов, инноваций, преимуществ в деятельности. Педагогический анализ занятий студентов – практикантов, начинающих специалистов. Сопоставление технологий обучения начинающих и опытных специалистов по единоборствам.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
51	Педагогическое мастерство тренера по единоборствам	Практическое занятие (2 часа) Просмотр уроков ведущих специалистов по единоборствам с последующим анализом особенностей преподавания,	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

		применяемых методических приёмов, инноваций, преимуществ в деятельности. Педагогический анализ занятий студентов – практикантов, начинающих специалистов. Сопоставление технологий обучения начинающих и опытных специалистов по единоборствам.			
52	Педагогическое мастерство тренера по единоборствам	Практическое занятие (2 часа) Просмотр уроков ведущих специалистов по единоборствам с последующим анализом особенностей преподавания, применяемых методических приёмов, инноваций, преимуществ в деятельности. Педагогический анализ занятий студентов – практикантов, начинающих специалистов. Сопоставление технологий обучения начинающих и опытных специалистов по единоборствам.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.
53	Педагогическое мастерство тренера по единоборствам	Практическое занятие (2 часа) Просмотр уроков ведущих специалистов по единоборствам с последующим анализом особенностей преподавания, применяемых методических приёмов, инноваций, преимуществ в деятельности. Педагогический анализ занятий	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по единоборствам	Изучение дополнительной литературы по единоборствам.	Реферат по теме.

		студентов – практикантов, начинающих специалистов. Сопоставление технологий обучения начинающих и опытных специалистов по единоборствам.			
54	Контрольное занятие	Практическое занятие (2 часа) Контрольная работа № 4 по теме «Управление тренировочным процессом в единоборствах».	Конспекты лекций, основная и дополнительная литература по единоборствам.	Подготовка к контрольной работе.	Контрольная работа № 4.

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Третий курс

1. Оборудование, инвентарь и тренажеры для занятий видами единоборств.
2. Методы, способы и методические приемы обучения.
3. Техническая и тактическая подготовка единоборцев.
4. Масштаб соревновательной и тренировочной деятельности единоборца.
5. Моделирование соревновательных схваток самбистов.
6. Закономерности формирования технического арсенала единоборца.
7. Система основных упражнений единоборца
8. Правила соревнований, терминология и история развития вольной борьбы.
9. Правила соревнований, терминология и история развития дзюдо.
10. Техника вольной борьбы, дзюдо.
11. Тактика вольной борьбы, дзюдо.

Четвертый курс

1. Организация учебно-спортивной работы в единоборствах.
2. Планирование учебно-спортивной работы в единоборствах.
3. Учет учебно-спортивной работы в единоборствах.
4. Научно-исследовательская работа в единоборствах.
5. Учебно-методическая работа в единоборствах.
6. Организация соревнований по видам спортивной борьбы.
7. Проведение соревнований по видам спортивной борьбы.
8. Педагогическое мастерство тренера по спортивной борьбе.
9. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Тематика рефератов

Третий курс

1. Экипировка спортсменов, представителей различных видов единоборств.
2. Основной спортивный инвентарь. Оборудование зала.
3. Правила соревнований по вольной борьбе (разрешенные и запрещенные действия).
4. Техника атакующих действий в вольной борьбе.
5. Краткий обзор истории развития дзюдо.
6. Методические рекомендации при обучении технике единоборца.
7. Формы ведения схватки (наступательная (непрерывная и эпизодическая), контратакующая, оборонительная, разносторонняя).
8. Методы ведения борьбы с противником (подавление, обыгрывание, маневрирование, маскировка, создание угрозы, сковывание противника).
9. Средства и методы, применяемые в тренировке для автоматизации навыка выполнения технических действий.
10. Масштабы тренировочной деятельности.
11. Система вспомогательных упражнений в единоборствах.

Четвертый курс

1. Выступления российских борцов на международных соревнованиях.
2. Факторы, влияющие на подготовку и результат участия борца в соревнованиях.
3. Систематика в планировании и подготовке борца.
4. Терминология в единоборствах (на примере борьбы).
5. Средства и методические особенности видов единоборств.
6. Сферы трудовой деятельности специалиста по единоборствам.
7. Средства и методические особенности борьбы.
8. Понятия: воспитание, обучение, принципы, знания, умения, навык, задачи обучения,

средства обучения, методы обучения, разучивание, тренировка, упражнение.

9. Содержание процесса тренировки, задачи тренировки. Место тренировки в учебно-тренировочном процессе. Средства тренировки. Методы тренировки. Формы и методы контроля степени совершенства навыка борца.
10. Реализация принципов обучения: сознательности и активности, наглядности, доступности, прочности.
11. Признаки, по которым можно определить нарушение того или иного принципа обучения в единоборствах. Роль тренера в реализации принципов.

Перечень вопросов к зачетам и экзаменам

Третий курс

1. Специализированные комплексы для подготовки спортсменов в видах единоборств.
2. Оборудование зала для занятий спортсменов в видах единоборств.
3. Основной спортивный инвентарь. Неподвижные и подвижные снаряды.
4. Создание научно-методического кабинета и обеспечение постоянного просмотра видеоматериалов.
5. История развития вольной борьбы в мире и России.
6. Краткий обзор истории развития дзюдо.
7. Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов.
8. Техника и техническая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки единоборца (физическая, тактическая, психологическая).
9. Особенности методики обучения технике.
10. Сложность и трудность приемов. Последовательность изучения техники.
11. Основные технические действия в единоборствах.
12. Характерные ошибки при разучивании техники, их причины и способы исправления.
13. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов в единоборствах.
14. Защиты активные и пассивные (с помощью рук, туловища, ног).
15. Система координационных упражнения единоборца. Подготовка единоборца к схватке (физическая, техническая, тактическая, психологическая, экипировка).
16. Принципы, этапы и последовательность обучения.
17. Методы, способы и методические приемы обучения.
18. Методические рекомендации при обучении технике.
19. Обучение тактике единоборств.
20. Изучение основных вариантов применения технических приемов в разных тактических ситуациях.
21. Освоение элементов тактики при подготовке и участии в соревнованиях. Обучение тактике ведения схватки.
22. Развитие интеллектуальных способностей.
23. Изучение основных вариантов применения технических приемов в разных тактических ситуациях.
24. Освоение элементов тактики (разведки, оценки обстановки, принятия решения, реализации решения) при подготовке и участии в соревнованиях.
25. Обучение тактике ведения схватки.
26. Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в единоборствах.
27. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца.
28. Система основных упражнений единоборца (схватки, бои).
29. Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.

30. Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки.
31. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные (для восстановления). Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.
32. Элементы тактики (разведка, оценка обстановки, принятие решения, реализация решения).
33. Разновидности тактики (тактика подготовки к соревнованиям, тактика участия в соревнованиях, тактика подготовки к схватке, тактика ведения схватки, тактика атакующего действия).
34. Формы ведения схватки (наступательная (непрерывная и эпизодическая), контратакующая, оборонительная, разносторонняя).
35. Виды тактических действий (разведывательные действия: действия, способствующие осуществлению избранной тактики ведения схватки; действия, обеспечивающие перестройку тактики ведения схватки; ситуативные действия; подготовительные действия).
36. Методы ведения борьбы с противником (подавление, обыгрывание, маневрирование, маскировка, создание угрозы, сковывание противника).

Четвертый курс

1. Современные тенденции развития видов единоборств (спортивных и боевых).
2. Материально-техническое обеспечение и финансирование видов единоборств.
3. Подготовка высококвалифицированных кадров.
4. Проблемы менеджмента в единоборствах.
5. Особенности финансирования работы коллектива.
6. Особенности планирования спортивных мероприятий, получения доходов.
7. Взаимоотношения с государственными и частными организациями.
8. Опыт работы спортивных менеджеров и тренеров.
9. Особенности работы общественных и частных организаций и их взаимоотношения. (Вопросы должны освещаться на основании обобщения передового опыта работы).
10. Цели и задачи тактической подготовки спортсменов высокой квалификации.
11. Общая и специальная тактическая подготовка единоборца.
12. Пути обеспечения тактической подготовленности единоборца, совершенствование в разведывательной, оборонительной и наступательной формах ведения поединка.
13. Тактика ведения схватки против единоборца - игровика, темповика, универсала, силовика.
14. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих технических действий.
15. Совершенствование в скорости и правильности тактического мышления.
16. Подготовка и выступление в соревнованиях единоборцев – новичков.
17. Подготовка и выступление в соревнованиях единоборцев младших разрядов.
18. Подготовка и выступление единоборцев старших разрядов.
19. Подготовка и выступление единоборцев высших разрядов.
20. Достижение, сохранение и улучшение "спортивной формы".
21. Выбор показателей для оценки готовности единоборца к соревнованиям.
22. Виды предстартовых психических состояний единоборца.
23. Методы воздействия и регуляции психического состояния единоборца в процессе соревнований.
24. Выбор тактики проведения соревнований и отдельных схваток.
25. Организация отдыха единоборцев в процессе соревнований.
26. Теоретические основы контроля в спорте.

27. Виды контроля.
28. Методы контроля: психологический, кардиологический, метод фиксации тренировочной нагрузки и т.д.
29. Содержание и формы педагогического контроля.
30. Тестирование в единоборствах. Классификация тестов.
31. Требования в планировании: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль.
32. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно – целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяции, линейное программирование и др.
33. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании и коррекции. Прогнозирование спортивных результатов.
34. Классификация и характер прогнозов. Современные методы научного прогнозирования.
35. Система отбора как основная часть общей системы прогнозирования. Понятие об одаренности и способностях.
36. Основные этапы отбора: спортивная пригодность, спортивная селекция, комплектование команды.
37. Нормы физического развития единоборцев различных весовых категорий. Весоростовые показатели единоборцев различных весовых категорий.
38. Роль и характеристика контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.
39. Тесты по определению уровня психических качеств и свойств единоборца. Соблюдение комплексности при регистрации возможностей спортсмена как основной принцип отбора.
40. Модельные характеристики спортсменов по видам единоборств.
41. Особенности подготовки единоборцев высших разрядов.
42. Педагогическое мастерство тренера в связи с подготовкой единоборцев высокой квалификации.
43. Критерии педагогического мастерства тренера по единоборствам.
44. Учет физиологических, психических и анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий с единоборцами высокой квалификации.
45. Формы и методы индивидуальной работы тренера с единоборцами.
46. Своеобразие периодизации спортивной тренировки в единоборстве.
47. Оптимальные варианты построения тренировки.
48. Цели и задачи сбора перед крупными состязаниями.
49. Организация сбора в летних и зимних условиях.
50. Оборудование места для тренировочных занятий по ОФП и СФП.
51. Комплектование участников сбора.
52. Тренерский и обслуживающий состав сбора.
53. Планирование работы КНГ (комплексной научной группы).
54. Программа углубленных комплексных обследований.
55. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.
56. Значение соревнований. Правила соревнований, их эволюция и влияние на технику и тактику различных видов единоборств.
57. Виды и характер соревнований.
58. Участники соревнований.
59. Функции судейского персонала.
60. Проведение турнирных соревнований: взвешивание, жеребьевка, составление пар. Определение победителя в видах единоборств.

61. Особенности подготовки единоборцев в коллективах физической культуры, в школах высшего спортивного мастерства, в общеобразовательных школах.
62. Особенности подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР и школах-интернатах спортивного профиля.
63. Особенности подготовки единоборцев в ВУЗах и техникумах.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обуче ния	Наименование тем и разделов	Всего часов	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа
Третий курс					
Раздел 1. Общие вопросы теории единоборств					
III	Оборудование, инвентарь и тренажеры в видах единоборств	8		4	4
III	Правила соревнований, терминология и история развития вольной борьбы	12	2	4	6
III	Правила соревнований, терминология и история развития дзюдо в мире и России	16	2	6	8
Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах					
III	Обучение технике единоборств	20		10	10
III	Тактика в единоборствах	16		8	8
III	Техничко-тактическая подготовка единоборца. Масштаб соревновательной и тренировочной деятельности	16		8	8
Раздел 3. Методика тренировки в единоборства					
III	Система упражнений единоборца	12		6	6
Раздел 7. Правила и методика проведения соревнований по видам единоборств					
III	Судейство в единоборствах	8		4	4
	Итого:	108	4	50	54
Четвертый курс					
Раздел 1. Общие вопросы теории единоборств					
IV	Актуальные проблемы развития видов единоборств	4	2		2
IV	Работа спортивных коллективов в современных условиях жизни	16		8	8
Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах					
IV	Современная техника и тактика единоборств	16		8	8
IV	Тактическая подготовка единоборцев высокой квалификации	12		6	6
Раздел 3. Методика тренировки в единоборства					
IV	Моделирование спортивной деятельности единоборца	10	2	4	4
IV	Анализ спортивной подготовленности единоборцев. Система отбора	12		6	6

IV	Подготовка единоборцев в процессе соревнований	8	2	2	4
IV	Контроль за состоянием тренированности спортсменов	8		4	4
Раздел 4. Организация и методика многолетней подготовки в единоборствах и занятий с различным контингентом					
IV	Подготовка единоборцев высокой квалификации.	24	2	10	12
IV	Планирование спортивного совершенствования. Прогнозирование спортивных результатов	16	2	6	8
IV	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и семинаров	8		4	4
IV	Научное обеспечение процесса подготовки единоборцев высокой квалификации	12	2	4	6
Раздел 5. Управление тренировочным процессом в единоборствах					
IV	Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях (КФК, ДЮСШ, Школы-интернаты, ВУЗы, техникумы)	12	2	4	6
IV	Руководящие общественные организации. Работа кафедры единоборств ВУЗа	10		4	4
IV	Организация и учет учебно-спортивной работы в единоборствах	12	2	4	6
Раздел 6. Правила и методика проведения соревнований по видам единоборств					
IV	Организация и проведение соревнований по единоборствам	12	2	4	6
Раздел 7. Педагогическое мастерство					
IV	Педагогическое мастерство тренера по единоборствам	24	2	10	14
		216	20	88	108

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в шестом семестре. Итоговый контроль (зачет) проводится в форме ответов на вопросы, задаваемые преподавателем в произвольном порядке. В восьмом семестре курс обучения завершается экзаменом. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в вопросы.

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - 2-е изд. - М.: Физическая культура, 2009. - 132 с.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
3. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Б.А. Карпушин. - СПб. : Олимп - СПб., 2010. - 296 с.

4. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психогигиена единоборств: монография / А.А. Передельский. - М.: Физическая культура, 2008. - 168 с.
5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методич. док., практич. опыт, рек. / авт.-сост. А.В. Царик. - 4-е изд. с изм. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 992 с.
6. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко [и др.]. - 4-е изд., перераб. - М.: Академия, 2010. - 272 с. - (Высш. проф. образование)
7. Теория и методика физической культуры: учебник / ред. Ю.Ф. Курамшин. - 4-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 480 с. - (Высш. проф. образование)
9. Чибичик, Ю.Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов : учеб. пособие / Ю.Е. Чибичик. - Челябинск : УралГАФК, 2013. - 120 с.
10. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. - 272 с.
2. Бокс: теория и методика: учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.]. - М.; Краснодар: Советский спорт; Неоглори, 2009. - 767 с.
3. Воронков, Ю.И. Медико-биологические проблемы здоровья и долголетия в спорте: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М.: Советский спорт, 2011. - 228 с.
4. Градополов, К.В. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / К.В. Градополов. - М.: ИНСАН, 2010. - 320 с.
5. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. - 296 с.
6. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учеб. пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, С.В. Петров [и др.]. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 304 с.

4.2. **(1)** Рабочая программа дисциплины «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Авторы-разработчики: Медведева Е.Н., к.п.н., профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (гимнастика)» - совершенствование студентами, обучающимися по профилю подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», практических умений и навыков, необходимых в профессионально-педагогической деятельности будущим бакалаврам физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (гимнастика)» у студентов необходимо:

- расширить и углубить знания теории и методики избранного вида спорта;
- способствовать дальнейшему повышению разносторонней специальной физической подготовленности;
- повысить уровень технической, тактической и интегральной подготовленности;
- сформировать навыки судейства соревнований по гимнастике;
- сформировать навыки организационной деятельности при проведении соревнований по гимнастике;
- способствовать повышению уровня педагогического мастерства;
- повысить уровень знаний и умений в сфере научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

В соответствии с решаемыми задачами основными направлениями деятельности в группе ПСС являются:

- повышение спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях в составе сборной команды курса (вуза, города, области);
- участие в составах судейских коллегий вуза (города, области) и судейство соответствующих соревнований;
- проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника преподавателя и основного преподавателя на учебных группах ПСС и отделений ДЮСШ;
- осуществление научно-исследовательской деятельности при сборной команде вуза по спортивной (художественной, эстетической или командной гимнастике).

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Профессионально-спортивное совершенствование» относится к циклу профессиональных дисциплин профиля подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», изучаемых с 1 по 7 семестры обучения. Формой контроля являются зачеты в конце 2,4,6,7 семестров.

Данная дисциплина является закономерным продолжением и дополнением изучаемых дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Теория и методика избранного вида спорта», «Психолого-педагогические основы специализации», «Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Теория спорта», «Биомеханика двигательной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной

деятельности», «Музритмика», «Тяжёлая атлетика (муж)/оздоровительная аэробика (жен)», «Тренажёры в спорте». «Физическая культура».

Она обеспечивает успешное изучение «Педагогике физической культуры», «Психологии физической культуры», «Методике школьного урока физической культуры», «Производственной физической культуры», «Анатомия человека физиология человека», прохождение педагогической и профессионально-ориентированной практики.

Профессиональные компетенции, формируемые при изучении перечисленных дисциплин, углубляются и дополняются за счет освоения студентами передовых технологий организации и проведения спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся.

Специфика деятельности преподавателя по спортивной (художественной, эстетической, командной гимнастике, спортивной аэробике) гимнастике предъявляет повышенные требования не только к уровню его теоретической подготовленности, но в значительной мере определяется степенью его физической, технической и морально-волевой подготовки. Поскольку передача информации о правильности техники выполнения того или иного упражнения сопряжена с демонстрацией, т. е. применением наглядного и словесного методов обучения, поэтому ПСС как учебная дисциплина должна включать в себя приобретение студентом необходимых знаний, умений и навыков практико-методической деятельности в области преподавания гимнастики.

Для достижения поставленных задач введена система аттестации студентов в конце каждого курса обучения в виде выполнения зачетных требований и демонстрации квалификационных нормативов. Это должно обязывать студентов специализации внедрять различные формы ПСС в свою повседневную жизнь как самостоятельно, так и под руководством преподавателя. Совокупность аттестационных нормативов позволяет контролировать эффективность прохождения данной дисциплины в процессе обучения в вузе.

Программа рассчитана на 612 часа, как самостоятельных занятий, так и под руководством преподавателя.

В дисциплине «ПСС» условно выделены следующие разделы:

1. Спортивное совершенствование.
2. Спортивно-педагогическое совершенствование.
3. Оздоровительно - рекреационное совершенствование.

Спортивное совершенствование предполагает приобретение студентами в процессе занятий по ПСС знаний, умений и навыков, необходимых для более углубленного осмысления влияния средств и методов физической культуры на организм занимающихся в избранном виде спорта (художественная, спортивная, командная, эстетическая гимнастика, спортивная аэробика, акробатика). Совершенствование в избранном виде спорта, базирующееся на теоретических знаниях, полученных в процессе обучения, дает возможность студенту лично на себе почувствовать воздействие различных, специфических для данного вида спорта средств, методов и приемов организации учебных и тренировочных занятий. В результате самостоятельного спортивного совершенствования студент должен приобрести необходимый уровень физической, технической, тактической и морально волевой подготовленностью достаточный для выполнения норматива второго спортивного разряда в избранном виде гимнастики.

Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС) - процесс формирования у студентов практических умений и навыков, необходимых для их дальнейшей педагогической деятельности. В рамках занятий по этому разделу ПСС студенты должны более углубленно изучить и довести до совершенства приемы организации занимающихся гимнастикой, приобрести навыки эталонного показа техники гимнастических упражнений избранного вида спорта. Кроме того, СПС направлено на совершенствование умений проведения занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся независимо от уровня их предварительной подготовки, возраста и пола. В процессе ПСС студент должен приобрести практические навыки проведения занятий в условиях индивидуального урока, и при работе с группой.

Оздоровительно - рекреационное совершенствование - является завершающим этапом подготовки студента к его дальнейшей педагогической деятельности. Направлено на формирование будущего специалиста знаний, умений и навыков проведения занятий гимнастикой рекреационной и оздоровительной направленности для людей различного пола и возраста, формирования основ здорового образа жизни и активного отдыха.

В учебно-тренировочном процессе реализуются следующие образовательные технологии: - традиционная технология обучения; технология интерактивного (активного обучения); технология программированного обучения; технология дистанционного обучения; информационные технологии обучения; мультимедийные технологии обучения и д.р.

Осуществление процесса обучения по данной дисциплине требует наличия технического оснащения: гимнастического зала, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам; гимнастических снарядов и оборудования (ковёр для занятий акробатикой, ковер для занятий художественной гимнастикой, снаряды для опорного прыжка, перекладина, брусья параллельные, бревно гимнастическое, брусья разновысокие, кольца, конь с ручками, гимнастические мостики, батут или мини-трамп, гимнастические скамейки и стенки, станок для хореографии и т.д.); гимнастического инвентаря (мячи, обручи, палки гимнастические, скакалки ит.д.); музыкального оборудования (фортепиано, музыкальный центр и т.д.).

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс освоения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-4, ПК-8, ПК-9, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-30.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- теоретические основы соревновательной деятельности;
- основы обучения и совершенствования технике двигательных действий;
- теоретические основы управления многолетним процессом становления спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- технологии поиска информации, и ее использования в целях индивидуализации процесса подготовки спортсменов и оптимизации их соревновательной деятельности;
- принципы устройства и установки основного оборудования, технических средств обучения, тренажеров, для организации и проведения учебно-тренировочного процесса по гимнастике;
- принципы организации учебно-тренировочной работы с группами различного уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- перечень основных тренировочных заданий, направленных на развитие специальных физических качеств;
- упражнения для обучения основам техники гимнастических упражнений;
- технику безопасности на занятиях по гимнастике;
- духовную и социально-гуманитарную ценностную роль занятий гимнастикой;
- способы и приемы оказания доврачебной помощи при травмах.

Уметь:

- разрабатывать документы планирования, организовать и проводить учебно-тренировочные занятия различной направленности;
- проводить тестовые испытания по физической и технической, интегральной подготовленности в избранном виде спорта;
- проводить педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью;
- разработать документацию для проведения соревнований (приказ, положение, смета, отчет о соревновании);
- организовать и провести соревнования;

- осуществлять судейство официальных соревнований в избранном виде спорта по основным обязанностям членов судейской коллегии;
- анализировать тренировочную и соревновательную деятельность;
- демонстрировать технику соревновательных и специально-подготовительных упражнений;
- организовывать и проводить занятия атлетизмом с занимающимися различного уровня подготовленности.

Владеть:

- приемами обучения и совершенствования техники гимнастических упражнений;
- технологиями поиска информации, и ее использования в целях индивидуализации процесса подготовки спортсменов и оптимизации их соревновательной деятельности;
- навыками установки основного оборудования, технических средств обучения, тренажеров, для организации и проведения учебно-тренировочного процесса по гимнастике;
- техникой соревновательных и специально-подготовительных упражнений с различными видами отягощений;
- навыками организации учебно-тренировочной работы по гимнастике с группами различного уровня подготовленности и различным контингентом занимающихся;
- навыками общения с коллективом;
- приемами обеспечения помощи и страховки на занятиях гимнастикой;
- приемами оказания первой помощи при травмах;
- навыками показа имитационных гимнастических упражнений;
- навыками проведения тестовых испытания по физической и технической, интегральной подготовленности в избранном виде спорта;
- навыками проведения педагогических наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью;
- навыками разработки документации для проведения соревнований (приказ, положение, смета, отчет о соревновании);
- навыками организации и проведения соревнований по различным видам гимнастики;
- навыками судейства соревнований в избранном виде спорта по основным обязанностям членов судейской коллегии;
- навыками для проведения урока по гимнастике;
- навыками проведения занятий с людьми с различной степенью предварительной подготовки;

Иметь спортивную квалификацию не ниже второго спортивного разряда в избранном виде гимнастики.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» содержит разделы:

- Раздел 1. Физическая подготовка гимнастов (ок).
- Раздел 2. Средства гимнастики и методика их проведения.
- Раздел 3. Техника гимнастических упражнений, методика и технология обучения.
- Раздел 4. Методика тренировки гимнастов (ок).
- Раздел 5. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков.
- Раздел 6. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике.

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование (гимнастика)»

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма Контроля
1	2	3	4	5	6
I КУРС					
1-3	ОРУ и методика их проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (6 часов). Применение разнообразных ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Прием контрольных нормативов по СФП (стойка на руках, скрещения на коне с ручками, круги двумя на грибке, лазание по канату, угол в упоре, подъём переворотом). Батут: отскоки, отскоки с поворотами с различными движениями ногами. Группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, длинный кувырок. Стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках, равновесие на одной, другая назад. «Колесо».		6 часов Повышение уровня физической подготовленности. Развитие силовых способностей и гибкости. Подготовка к сдаче норм СФП	Сдача практических нормативов для допуска к теоретическому зачёту.
4-6		Лекция (1 час) «Физические качества и методика их		6 часов Развитие физических	Вопросы на теоретическом

		развития в гимнастике» Практические занятия (5 часов). Применение разнообразных общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья <u>БАТУТ:</u> 1. Отскоки, отскоки с поворотами с различными движениями ногами. 2. Сальто (вперед, назад). <u>ПЕРЕКЛАДИНА:</u> 1. Размахивание в висе. 2. Подъем одной. 3. Подъем разгибом, оборот правой (левой) в упоре. 4. Оборот назад в упоре, из упора дуга в вис. 5. Соскок махом назад. <u>БРУСЬЯ Р/В:</u> 1. Размахивание в висе на верхней жерди изгибами, перемах согнувшись в вис лежа на нижней жерди. 2. Оборот назад в упоре. 3. Оборот одной вперед, соскок дугой. 4. Подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор. <u>КОНЬ/МАХИ:</u> 1. Одноименные перемахи одной.		качеств необходимых для успешного овладения акробатическими упражнениями, упражнениями на гимнастических снарядах и опорных прыжков	зачете.

		2. Круг одной, скрещение прямой. 3. Круги двумя на «грибке». <u>БРЕВНО:</u> 1. Ходьба на носках с различными положениями рук. 2. Прыжки со сменой положения ног, с продвижениями вперед, назад, в стороны. 3. Повороты на 180° в упоре присев, в стойке ноги врозь, махом одной 4. Соскок прогнувшись, соскок из упора стоя на колене. 5. Равновесия. <u>КОЛЬЦА:</u> 1. Размахивание в висе, упоре, на согнутых руках. 2. Висы согнувшись, прогнувшись, упор углом. 3. Выкрут вперед, соскок выкрутом назад. 4. Подъем силой в упор, соскок махом вперед и назад. <u>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ:</u> 1. Размахивание в упоре, упоре на руках, предплечьях. 2. Подъем махом назад из упора на предплечьях, руках. 3. Подъем разгибом из упора на руках. 4. Стойка на плечах, соскок махом назад, вперед с поворотом на 180°. <u>АКРОБАТИКА:</u> Группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, длинный кувырок. Стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках, равновесие на одной, другая			

	Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим	1. Подъём разгибом <u>БРУСЬЯ Р/В:</u> 1. Соскок дугой из упора стоя согнувшись. 2. Оборот назад в упоре на нижней и верхней жерди. 3. Подъём разгибом на нижней жерди с помощью. 4. Подъём одной. <u>КОНЬ/МАХИ:</u> 1. Обратное скрещение. 2. Круги двумя на «грибке». 3. Круг двумя на ручках. 4. Соскок полтора круга двумя на ручках с поворотом на 180°. <u>БРЕВНО:</u> 1. Вскок в стойку на одной другая назад. 2. Соскок переворотом в сторону через стойку на руках. 3. Кувырок вперед, «колесо» на низком бревне. <u>КОЛЬЦА:</u> 1. Соскок переворотом назад ноги врозь 2. Выкруты вперед и назад. 3. Силой стойка на руках с опорой о троса. <u>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ:</u> 3. Подъём разгибом из виса в упор. 4. Стойка на плечах- кувырок вперед в мах, соскок махом назад, вперед с поворотом на 180°. 5. Размахивания в стойку на руках. 6. Кувырок назад в упоре на руках. <u>АКРОБАТИКА</u> Сальто вперед и назад. Перевороты		успешного овладения гимнастическими упражнениями. Развитие необходимых физических качеств, для освоения акробатических упражнений и опорных прыжков. Освоение В/У Подготовка к	

	упражнениям	вперед и назад «Фляк». ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК Прыжок в стойку на руках с последующим переворотом на горку матов. Совершенствование комбинаций гимнастического многоборья. Соревнования по спортивной гимнастике на «Первенство Псковской области» и Классификационные соревнования. Отработка умений оказывать помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Оказание помощи занимающимся при выполнении практического материала, предусмотренного планом занятия. Проведение учебных заданий по оказанию помощи при обучении элементов на снарядах. Повышение уровня развития физических качеств для успешного овладения техникой упражнений гимнастического многоборья.		соревнованиям по спортивной гимнастике.	
43-45	Средства гимнастики и методика их проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (6 часов) Сдача норм ОФП-СФП, В/У программы 3 юношеского разряда командной гимнастики, зачётных упражнений на гимнастических снарядах.	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке.	(6 часов). Подготовка к теоретическому зачёту и сдаче зачётных комбинаций на снарядах	Теоретический зачёт
II КУРС					
1	Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практическое занятие (2 часа). 1. Соревнования по ОФП-СФП студентов специализации гимнастика. 2. Собрание студентов специализации.	Документы и оборудование, необходимые для проведения		Участие в соревнованиях – допуск к теоретическому

			соревнований.		зачёту.
2-9	ОРУ и методика их проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике Упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения	Практические занятия (16 часов). Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Прием контрольных нормативов по СФП (стойка на руках, скрещения на коне с ручками, круги двумя на грибке, лазание по канату, угол в упоре, подъём переворотом). Выполнение гимнастических упражнений по видам многоборья пройденным на 2 курсе. Подготовительный период, втягивающий микроцикл. Кувырки, стойки, перевороты, сальто.		(18 часов). Повышение уровня физической и технической подготовленности. Развитие силовых способностей и гибкости. Подготовка к сдаче норм СФП	Сдача практических нормативов для допуска к теоретическому зачёту.
10	Методика тренировки юных гимнастов	Лекция (2 часа). Задачи, формы, содержание физической и технической подготовки юных гимнастов Разбор материала по физической подготовке гимнастов в секции. Отработка умений на определённом контингенте занимающихся подобрать задания по физической подготовке,	Материалы лекции. Дополнительная литература по теме.	(2 часа). Подготовка к теоретическому зачёту	Вопросы на теоретическом зачёте

		исходя из подготовленности и конечной цели подготовки			
11-14	Методика тренировки юных гимнастов	Практические занятия (8 часов). Задачи, формы, содержание физической и технической подготовки юных гимнастов. Разбор материала по физической подготовке гимнастов в секции. Отработка умений на определённом контингенте занимающихся подобрать задания по физической подготовке, исходя из подготовленности и конечной цели подготовки	Просмотр тренировочных занятий тренеров ДЮСШ.	(8 часов). Разработка содержательной основы тренировочных занятий для юных гимнастов.	Вопросы на теоретическом зачёте
15-20	Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям	Практические занятия (12 часов). Разбор основ техники, методики и технологии обучения упражнений классификационных программ. Учебная практика по проведению технологии обучения конкретным упражнениям по заданию преподавателя. Отработка всех умений по методике обучения техники гимнастических упражнений по заданию преподавателя (объяснение техники, наглядность, помощь при обучении, определение и устранение ошибок выполнения, поиск корректирующих заданий). Разбор целостных технологических цепочек обучения гимнастическим упражнениям не ниже 2-го разряда. Определение ошибок и способов их устранения. Отработка методики соединения отдельных элементов в целостной комбинации.	Просмотр видеозаписей, схем, кинограмм и др.	(24 часа). Разработка содержания технологии обучения конкретным элементам по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по теме. Овладение техникой упражнений на снарядах и видах многоборья	Вопросы на теоретическом зачёте. Контрольная работа № 2

		Учебная практика. Работа на тренировочных занятиях в качестве стажера преподавателя. Демонстрация умений: показать упражнение, определить готовность к освоению упражнения, оказать помощь и страховку, определить ошибки исполнения и их причины, подобрать средства для устранения ошибок.			
21	Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике	Лекция (2 часа). Критерии оценок. Требования к эталону. Сбавки за ошибки. Технология работы судьи. Разбор действующих правил соревнований, упражнений различных групп сложности.	Правила соревнований. Видеозаписи соревнований.	(2 часа). Изучение действующих правил соревнований. Группы трудности гимнастических элементов в соответствии с правилами соревнований. Технология судейства упражнений. Подготовка к контрольной работе по теме.	Судейство соревнований. Вопросы на теоретическом зачёте.
22-23	Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике	Практические занятия (4 часа). Практическое судейство прикидок на учебно-тренировочной группе и соревнований. Контрольная работа по теме.		(4 часа). Изучение действующих правил соревнований. Группы трудности гимнастических элементов в соответствии с правилами соревнований. Технология судейства упражнений. Подготовка к контрольной работе по теме.	Судейство соревнований. Вопросы на теоретическом зачёте.
24-34	Средства гимнастики и методика их	Практические занятия (22 часа). Совершенствование техники зачётных		(24 часа). Развитие физических	Сдача практических

	проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям	упражнений на гимнастических снарядах. Повышение уровня физической подготовленности Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья. Освоение элементов должно вестись на высоком техническом уровне, с учетом перспективы комбинирования их друг с другом и возможность их выполнения с элементами прогрессирующей сложности. <u>БАТУТ:</u> Комбинирование элементов I – II курсов, выполнение комбинаций на высоком техническом уровне. <u>ХОРЕОГРАФИЯ</u> Прыжки, повороты в движении. Выполнение упражнений классического тренажа у опоры. Выполнение упражнений классического тренажа без опоры. <u>ПЕРЕКЛАДИНА:</u> Произвольное комбинирование элементов II курса. Оборот вперед. Оборот назад в стойку на руках. Сальто назад в соскок. <u>БРУСЬЯ Р/В:</u> Произвольное комбинирование элементов второго курса. Отмах в стойку на руках. Подъем разгибом на н/ж из виса углом. Соскок дугой из упора стоя согнувшись. <u>КОНЬ/МАХИ:</u>		качеств необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями. Совершенствование комбинаций по видам многоборья, соответствующих уровню технической подготовленности занимающихся.	нормативов на видах многоборья. Вопросы на теоретическом зачёте.

		Произвольное комбинирование элементов второго курса. Круги двумя. Соскок углом через тело коня. По два прямых и обратных скрещения подряд. <u>БРЕВНО:</u> Произвольное комбинирование элементов второго курса. Перекидка вперед и назад. Фляк для знакомства. Сальто вперед и назад в соскок. <u>КОЛЬЦА:</u> Произвольное комбинирование элементов второго курса. Подъем разгибом в упор махом назад. Подъем переворотом в упор махом и силой. Соскок сальто назад. <u>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ:</u> Произвольное комбинирование элементов второго курса. Сальто под жердями в упор на руки. Подъем дугой из упора в упор на руки. Сальто вперед согнувшись в соскок.			
35-38	Средства гимнастики и методика их проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (8 часов). Сдача норм ОФП-СФП, зачётных упражнений и зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке.	(8 часов). Подготовка к сдаче норм ОФП, зачётных комбинаций и зачётных упражнений.	Результаты сдачи норм ОФП, Зачётных упражнений и зачётных комбинаций
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЁТ					
III КУРС					
1	Физические качества и	Практическое занятие (2 часа).	Документы и	(2 часа).	Участие в

	методика их развития в гимнастике	1. Соревнования по ОФП-СФП студентов специализации гимнастика. 2. Собрание студентов специализации.	оборудование, необходимые для проведения соревнований.	Подготовка к теоретическому зачёту	соревнованиях – допуск к теоретическому зачёту.
2	Организация и проведение соревнований по гимнастике	Лекция (2 часа). Организация и проведение соревнований. Организация и проведение соревнований по гимнастике в ДЮСШ, городе и др. Соревнования по спортивной гимнастике высокого уровня. Методика организации и проведения соревнований.	Правила соревнований. Видеозаписи соревнований.	(2 часа). Написание положения о соревнованиях. Подготовка необходимых документов для проведения соревнований. Подготовка к контрольной работе по теме.	Судейство соревнований. Вопросы на теоретическом зачёте.
3-13	ОРУ и методика их проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (22 часа). Применение разнообразных общеразвивающих в подготовительной части учебно-тренировочных занятий для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Учебная практика по проведению на подгруппе студентов подготовительной части учебно-тренировочного занятия и комплексов ОРУ для развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, применяя на себе различные методы. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. <u>Учебная практика:</u> разработка и проведение на группе ФСС комплексных методов развития		(22 часов). Повышение уровня физической и технической подготовленности. Развитие силовых способностей и гибкости. Подготовка к сдаче норм СФП Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще и в гимнастике, в частности. Повышение уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе по	Сдача практических нормативов для допуска к теоретическому зачёту.

	Упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения Прыжки	физических качеств. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья. Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении. <u>ХОРЕОГРАФИЯ</u>: движения руками, ногами у опоры, без опоры. <u>БАТУТ</u>: отскоки, повороты на 90°, 180°, 360°, сальто вперед, назад. <u>ПЕРЕКЛАДИНА</u>: размахивание в висе, подъем разгибом, оборот назад в упоре. <u>БРУСЬЯ Р/В</u>: размахивание в висе, подъем разгибом на в/ж из виса лежа на нижней жерди, соскок дугой. <u>КОНЬ/МАХИ</u>: одноножные перемахи, скрещение прямое и обратное, круги двумя. <u>БРЕВНО</u>: статическое равновесие на бревне, ходьба, прыжки шагом, с поворотом, перекидка вперед-назад, колесо, сальто (любое) в соскок. <u>КОЛЬЦА</u>: размахивание в висе, подъем переворотом в упор махом и силой, стойка на руках. Соскок переворотом (и ноги врозь). <u>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ</u>: размахивание в упорах (все). Махом стойка на руках. Соскоки махом вперед и назад. <u>Примечание</u>: данные упражнения должны выполняться на правильной технической основе для демонстрации		теме. Разработка и проведение на группе ФСС комплексных методов развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, применяя на себе различные методы. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями. Совершенствование комбинаций по видам многоборья, соответствующих уровню технической подготовленности занимающихся. Развитие необходимых	

		при обучении. АКРОБАТИКА: кувьрки, стойки на руках, колесо, рондат, фляк, переворот вперед. Вольные упражнения: выполнение упражнений 3 и 2 спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б). Демонстрация техники всех фаз прыжка при выполнении опорного прыжка переворотом.		физических качеств, для освоения акробатических упражнений. Освоение и совершенствование В/У спортивной гимнастики Развитие необходимых физических качеств, для освоения опорных прыжков.	
14	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	Лекция (2 часа). Современные требования к технике и подходы к методике обучения гимнастическим упражнениям. ТСО.		(2 часа). Изучение специальной литературы и материалов лекции	Вопросы на теоретическом зачёте по теме.
15 -20	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	Практические занятия (12 часов). Методический разбор техники и методики обучения современным сложным упражнениям. Отработка метода для оценки готовности гимнаста к обучению конкретных гимнастических упражнений. Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении. <u>Учебная практика.</u> Работа на занятиях в своих группах в качестве преподавателя-стажёра. Выполнение заданий по методике обучения техники гимнастических упражнений.		(18 часов). Разработка содержания технологии обучения конкретным элементам по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по теме. Овладение техникой упражнений на снарядах и видах многоборья.	Микрозачет по проведению. Демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений
21	Планирование тренировочных нагрузок	Лекция (2 часа). Взаимосвязь видов подготовки микро, мезо и макроциклов. Принципы планирования тренировочных нагрузок. Соотношение	Материалы лекция. Документы планирования	(6 часа). Подготовка к практическим занятиям и теоретическому зачёту	Микрозачёт по проведению. Вопросы на теоретическом

		объёма и интенсивности нагрузки. Технология планирования подготовки гимнастов.			зачёте
22-28	Планирование тренировочных нагрузок	Практические занятия (14 часов). Методический разбор содержания технической, психологической подготовок гимнастов на различных этапах подготовки. Выполнение заданий преподавателя по разработке содержаний технической, психологической, физической подготовок гимнастов для групп ФСС или ДЮКФП.		(14 часов). Разработка содержательной основы тренировочных занятий для гимнастов.	Микрозачёт по проведению. Вопросы на теоретическом зачёте
29-41	ОРУ и методика их проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике Упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения	Практические занятия (26 часов). Применение разнообразных общеразвивающих в подготовительной части учебно-тренировочных занятий для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Учебная практика по проведению на подгруппе студентов подготовительной части учебно-тренировочного занятия и комплексов ОРУ для развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, применяя на себе различные методы. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. <u>Учебная практика:</u> разработка и проведение на группе ФСС комплексных методов развития физических качеств.		(26 часов). Повышение уровня физической и технической подготовленности. Развитие силовых способностей и гибкости. Подготовка к сдаче норм СФП Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще и в гимнастике, в частности. Повышение уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе по теме. Разработка и	Сдача практических нормативов для допуска к теоретическому зачёту.

	Прыжки	Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья. Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении. <u>ХОРЕОГРАФИЯ</u>: движения руками, ногами у опоры, без опоры. <u>БАТУТ</u>: отскоки, повороты на 90°, 180°, 360°, сальто вперед, назад. <u>ПЕРЕКЛАДИНА</u>: размахивание в висе, подъем разгибом, оборот назад в упоре. <u>БРУСЬЯ Р/В</u>: размахивание в висе, подъем разгибом на в/ж из виса лежа на нижней жерди, соскок дугой. <u>КОНЬ/МАХИ</u>: одноножные перемахи, скрещение прямое и обратное, круги двумя. <u>БРЕВНО</u>: статическое равновесие на бревне, ходьба, прыжки шагом, с поворотом, перекидка вперед-назад, колесо, сальто (любое) в соскок. <u>КОЛЬЦА</u>: размахивание в висе, подъем переворотом в упор махом и силой, стойка на руках. Соскок переворотом (и ноги врозь). <u>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ</u>: размахивание в упорах (все). Махом стойка на руках. Соскоки махом вперед и назад. <u>Примечание</u>: данные упражнения должны выполняться на правильной технической основе для демонстрации при обучении.		проведение на группе ФСС комплексных методов развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, применяя на себе различные методы. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями. Совершенствование комбинаций по видам многоборья, соответствующих уровню технической подготовленности занимающихся. Развитие необходимых физических качеств, для освоения акробатических	

		АКРОБАТИКА: Кувырки, стойки на руках, колесо, рондат, фляк, переворот вперед. Вольные упражнения: выполнение упражнений 3 и 2 спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б). Демонстрация техники всех фаз прыжка при выполнении опорного прыжка переворотом.		упражнений. Освоение и совершенствование В/У спортивной гимнастики Развитие необходимых физических качеств, для освоения опорных прыжков.	
42-43	Организация и проведение соревнований по гимнастике	Практические занятия (4 часа) Практическое судейство прикидок на учебно-тренировочной группе, а также соревнований в ДЮСШ и академии. Оработка обязанностей судей по видам многоборья. Контрольная работа по теме. Оработка обязанностей главной судейской коллегии.		(4 часа). Написание положения о соревнованиях. Подготовка необходимых документов для проведения соревнований. Подготовка к 891ув. Работе по теме.	Вопросы на зачёте. Контрольная работа по теме.
44-45	Средства гимнастики и методика их проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (4 часа). Сдача норм ОФП-СФП, зачётных упражнений и зачётных комбинаций на гимнастических снарядах. Оработка учебной практики по проведению частей тренировочного занятия	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке.	(4 часа). Подготовка к сдаче норм ОФП, зачётных комбинаций и зачётных упражнений.	Результаты сдачи норм ОФП, Зачётных упражнений и зачётных комбинаций
IV КУРС (7 семестр)					
1-9	ОРУ и методика их проведения	Практические занятия (18 часов). Применение разнообразных общеразвивающих в подготовительной части учебно-тренировочных занятий для подготовки организма занимающихся к решению задач		(20 часов). Повышение уровня физической и технической подготовленности. Развитие силовых	Сдача практических нормативов для допуска к теоретическому зачёту.

	Физические качества и методика их развития в гимнастике Упражнения на гимнастических снарядах	основной части. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Учебная практика по проведению на подгруппе студентов подготовительной части учебно-тренировочного занятия и комплексов ОРУ для развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, применяя на себе различные методы. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. <u>Учебная практика:</u> разработка и проведение на группе ФСС комплексных методов развития физических качеств. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья. Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении. <u>ХОРЕОГРАФИЯ:</u> движения руками, ногами у опоры, без опоры. <u>БАТУТ:</u> отскоки, повороты на 90°, 180°, 360°, сальто вперед, назад. <u>ПЕРЕКЛАДИНА:</u> размахивание в висе, подъем разгибом, оборот назад в упоре. <u>БРУСЬЯ Р/В:</u> размахивание в висе, подъем разгибом на в/ж из вися лежа на нижней жерди, соскок дугой.		способностей и гибкости. Подготовка к сдаче норм СФП Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще и в гимнастике, в частности. Повышение уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе по теме. Разработка и проведение на группе ФСС комплексных методов развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, применяя на себе различные методы. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения	

	Акробатические упражнения Прыжки	<u>КОНЬ/МАХИ</u>: одноножные перемахи, скрещение прямое и обратное, круги двумя. <u>БРЕВНО</u>: статическое равновесие на бревне, ходьба, прыжки шагом, с поворотом, перекидка вперед-назад, колесо, сальто (любое) в соскок. <u>КОЛЬЦА</u>: размахивание в висе, подъем переворотом в упор махом и силой, стойка на руках. Соскок переворотом (и ноги врозь). <u>БРУСЬЯ</u> <u>ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ</u>: размахивание в упорах (все). Махом стойка на руках. Соскоки махом вперед и назад. <u>Примечание</u>: данные упражнения должны выполняться на правильной технической основе для демонстрации при обучении. <u>АКРОБАТИКА</u>: кувырки, стойки на руках, колесо, рондат, фляк, переворот вперед. Вольные упражнения: выполнение упражнений 3 и 2 спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б). Демонстрация техники всех фаз прыжка при выполнении опорного прыжка переворотом.		гимнастическими упражнениями. Совершенствование комбинаций по видам многоборья, соответствующих уровню технической подготовленности занимающихся. Развитие необходимых физических качеств, для освоения акробатических упражнений. Освоение и совершенствование В/У спортивной гимнастики Развитие необходимых физических качеств, для освоения опорных прыжков.	
10 -16	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	Практические занятия (14 часов). Методический разбор техники и методики обучения современным сложным упражнениям. Оработка метода для оценки готовности гимнаста к обучению конкретным гимнастическим		(20 часов). Разработка содержания технологии обучения конкретным элементам по заданию преподавателя и	Микрозачет по проведению. Демонстрация техники выполнения гимнастических

		упражнений. Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении. <u>Учебная практика.</u> Работа на занятиях в своих группах в качестве преподавателя-стажёра. Выполнение заданий по методике обучения техники гимнастических упражнений.		написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по теме. Овладение техникой упражнений на снарядах и видах многоборья.	упражнений
25-27	Организация и проведение соревнований по гимнастике	Практические занятия (6 часов). Методический разбор действующих правил соревнований и изучение упражнений различных групп сложности. Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований в академии и ДЮКФП. Выполнение любых функций судейской коллегии по заданию преподавателя или главного судьи.		(5 часов). Изучение обязанностей судей, правил соревнований, сбавок за ошибки и др. Подготовка к контрольной работе по теме.	
28 -36	ОРУ и методика их проведения	Практические занятия (18 часов). Применение разнообразных общеразвивающих в подготовительной части учебно-тренировочных занятий для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Учебная практика по проведению на подгруппе студентов подготовительной		(20 часов). Повышение уровня физической и технической подготовленности. Развитие силовых способностей и гибкости. Подготовка к сдаче норм СФП	Сдача практических нормативов для допуска к теоретическому зачёту.

	Физические качества и методика их развития в гимнастике Упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения	части учебно-тренировочного занятия и комплексов ОРУ для развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, применяя на себе различные методы. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. <u>Учебная практика:</u> разработка и проведение на группе ФСС комплексных методов развития физических качеств. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья. Выполнение базовых упражнений на различных снарядах с целью использования их для показа при обучении. <u>ХОРЕОГРАФИЯ:</u> движения руками, ногами у опоры, без опоры. <u>БАТУТ:</u> отскоки, повороты на 90°, 180°, 360°, сальто вперед, назад. <u>ПЕРЕКЛАДИНА:</u> размахивание в висе, подъем разгибом, оборот назад в упоре. <u>БРУСЬЯ Р/В:</u> размахивание в висе, подъем разгибом на в/ж из виса лежа на нижней жерди, соскок дугой. <u>КОНЬ/МАХИ:</u> одноножные перемахи, скрещение прямое и обратное, круги двумя. <u>БРЕВНО:</u> статическое равновесие на бревне, ходьба, прыжки шагом, с поворотом, перекидка вперед-назад, колесо, сальто (любое) в соскок. <u>КОЛЬЦА:</u> размахивание в висе, подъем		Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще и в гимнастике, в частности. Повышение уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе по теме. Разработка и проведение на группе ФСС комплексных методов развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, применяя на себе различные методы. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями. Совершенствование комбинаций по видам многоборья,	

	Прыжки	переворотом в упор махом и силой, стойка на руках. Соскок переворотом (и ноги врозь). <u>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ</u>: размахивание в упорах (все). Махом стойка на руках. Соскоки махом вперед и назад. <u>Примечание</u>: данные упражнения должны выполняться на правильной технической основе для демонстрации при обучении. АКРОБАТИКА: Кувырки, стойки на руках, колесо, рондат, флак, переворот вперед. Вольные упражнения: выполнение упражнений 3 и 2 спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б). Демонстрация техники всех фаз прыжка при выполнении опорного прыжка переворотом.		соответствующих уровню технической подготовленности занимающихся. Развитие необходимых физических качеств, для освоения акробатических упражнений. Освоение и совершенствование В/У спортивной гимнастики Развитие необходимых физических качеств, для освоения опорных прыжков.	
37-40	Средства гимнастики и методика их проведения Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практические занятия (8 часов). Сдача норм ОФП-СФП, зачётных упражнений и зачётных комбинаций на гимнастических снарядах. Отработка учебной практики по проведению частей тренировочного занятия	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке.	(10 часов). Подготовка к сдаче норм ОФП, зачётных комбинаций и зачётных упражнений.	Результаты сдачи норм ОФП, Зачётных упражнений и зачётных комбинаций Теоретический зачёт
IV КУРС (7 семестр)					
1	Физические качества и методика их развития в гимнастике	Практическое занятие (2 часа). 1. Соревнования по ОФП-СФП студентов специализации гимнастика. 2. Собрание студентов специализации.	Документы и оборудование, необходимые для проведения		Участие в соревнованиях – допуск к теоретическому

			соревнований.		зачёту.
4-10	Оздоровительные виды гимнастики	Практические занятия (14 часов). Разбор и составление комплексов упражнений для оздоровительных видов гимнастики. Освоение методов регулирования физической нагрузки, подбор музыкального сопровождения. Демонстрация упражнений для проведения занятий. <u>Учебная практика.</u> По заданию преподавателя подготовка комплексов упражнений для одного из оздоровительных видов гимнастики.		(12 часов). Подготовка комплексов упражнений для одного из оздоровительных видов гимнастики.	Вопросы на теоретическом зачёте. Микрозачёт по проведению
11	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	Лекция (2 часа). Особенности выполнения сложных упражнений на гимнастических снарядах. Вспомогательные средства, методические приёмы в технологиях обучения сложным гимнастическим упражнениям. Составление и совершенствование выполнения упражнений в целостных комбинациях не ниже 2 разряда.	Материалы лекций.	(4 часа). Подготовка к теоретическому зачёту	Вопросы на теоретическом зачёте.
12-32	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	Практические занятия (42 часа). Разбор целостных технологических цепочек обучения гимнастическим упражнениям не ниже 2 разряда. Определение ошибок и способы их устранения. Отработка методики соединения отдельных элементов в целостные комбинации. <u>Учебная практика.</u> Работа на занятиях в качестве преподавателя-стажёра в академии, ДЮКФП и др.	Методические разработки и технологии обучения гимнастическим элементам.	(30 часов). Разработка содержания технологии обучения конкретным элементам по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по	Микрозачёт по теме Вопросы на теоретическом зачёте.

		Совершенствование умений применения средств гимнастики с любым контингентом занимающихся. Демонстрация умений: показать упражнение, определить готовность к освоению упражнения, оказать помощь и страховку, определить ошибки исполнения и их причины, подобрать средства для устранения ошибок, составлять разнообразные учебные целостные комбинации по всем видам гимнастического многоборья не ниже 2 разряда.		теме.	
33-38	Организация и проведение соревнований по гимнастике	Практические занятия (12 часов). Разбор содержания произвольных программ гимнастов не ниже 2 разряда. Группы трудности гимнастических элементов в соответствии с правилами соревнований. Технология судейства упражнений. Составление положения о реальных соревнованиях, участие в организации и проведении соревнований по гимнастике в академии и ДЮКФП. Судейство соревнований в качестве арбитра. Контрольная работа № 1 по теме: «Организация и проведение соревнований по гимнастике»	Действующие правила соревнований. Группы трудности гимнастических упражнений	(10 часов). Практическое судейство соревнований в качестве главного судьи и арбитра по видам. Написание положения о соревнованиях. Подготовка необходимых документов для проведения соревнований.	Судейство соревнований по гимнастике. Вопросы на теоретическом зачёте. Контрольная работа № 1
39	Многолетняя подготовка гимнастов	Лекция (2 часа). Этапы многолетней подготовки гимнастов, их характерные особенности и взаимосвязь. Содержание этапа отбора и начальной подготовки, этапа специализированной подготовки гимнастов. Методика отбора для занятий гимнастикой.	Материалы лекций.	(4 часа). Разработка содержательной основы тренировочных занятий для юных гимнастов.	Микрозачёт по проведению занятий с гимнастами
40-58	Многолетняя	Практические занятия (38 часов).	Материалы лекций	(32 часов). Разработка	Микрозачёт по

	подготовка гимнастов	Планирование этапа отбора и начальной подготовки (на 2 года). Отработка методов оценки подготовленности детей с целью отбора. <u>Учебная практика.</u> По заданию преподавателя оценить подготовленность юных гимнастов. Реализация элементов составленного плана этапа начальной подготовки Контрольная работа № 2 «Физические качества и методика их развития в гимнастике»		содержательной основы тренировочных занятий для юных гимнастов.	проведению занятий с гимнастами Контрольная работа № 2 Теоретический зачёт

Перечень вопросов к теоретическому зачету

I курс

1. Классификация и характеристика гимнастических упражнений на снарядах.
2. Классификация и характеристика опорных прыжков.
3. Классификация и характеристика акробатических упражнений.
4. Содержание технологической схемы обучения гимнастическим упражнениям (виды готовности, ошибки, их причины, способы их устранения).
5. Основы техники статических упражнений и силовых перемещений.
6. Основы техники маховых упражнений, опорных прыжков, акробатических упражнений.
7. Техника и технология обучения кувырку вперед.
8. Техника и технология обучения кувырку назад.
9. Техника и методика обучения стойке на руках (юноши, девушки).
10. Техника и технология обучения стойке на голове и руках.

II курс

1. Характеристика методов развития физических качеств.
2. Структура средств специальной физической подготовки гимнастов.
3. Использование ОРУ для развития физических качеств.
4. Техника и технология обучения перевороту назад на акробатике.
5. Техника и технология обучения перевороту вперед на акробатике.
6. Техника и технология обучения опорному прыжку переворотом вперед.
7. Задачи и содержание физической подготовки юных гимнастов.
8. Задачи и содержание физической подготовки юных гимнастов.
9. Технология судейства упражнений в спортивной гимнастике.
10. Положение о соревнованиях.

III курс

1. Метод круговой тренировки для развития физических качеств.
2. Характеристика видов подготовительной части (разминки) учебно-тренировочного занятия в гимнастике.
3. Методика составления вольных упражнений в спортивной гимнастике.
4. Нагрузка и её параметры.
5. Принципы планирования нагрузок.
6. Содержание технической подготовки гимнастов на различных этапах подготовки.
7. Содержание физической подготовки гимнастов на различных этапах подготовки.
8. Организация проведения массовых спортивных соревнований и выступлений.
9. Методика соединения отдельных элементов в целостные комбинации.
10. Характеристика этапа отбора и начальной подготовки.

IV курс

1. Методика отбора в спортивной гимнастике.
2. Помощь страховка. Виды помощи.
3. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
4. Техника и технология обучения большим оборотам.
5. Техника и технология обучения гимнастическому элементу трудности 1-2 разряда.
6. Технология выставления оценок в гимнастике бригадами А и Б.
7. Педагогическое мастерство специалиста по гимнастике.
8. Характеристика методов обучения гимнастическим упражнениям.
9. Метод сопряженного воздействия в гимнастике.
10. Этапы многолетней подготовки гимнастов.

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические	

				занятия	
Раздел 1. Физическая подготовка гимнастов					
I	Физические качества и методика их развития в гимнастике	20	2	8	10
I (2 семестр)	Физические качества и методика их развития в гимнастике	12		6	6
II (3 семестр)	Физические качества и методика их развития в гимнастике	16	2	6	8
II (4 семестр)	Физические качества и методика их развития в гимнастике	12		6	6
III (5 семестр)	Физические качества и методика их развития в гимнастике	4		2	2
III (6 семестр)	Физические качества и методика их развития в гимнастике	4		2	2
IV (7 семестр)	Физические качества и методика их развития в гимнастике	4		2	2
Раздел 2. Средства гимнастики и методика их применения					
I (1 семестр)	ОРУ и методика их проведения	4		2	2
I (2 семестр)	ОРУ и методика их проведения	4		2	2
I (1 семестр)	Упражнения на гимнастических снарядах	20		10	10
I (2 семестр)	Упражнения на гимнастических снарядах	20		10	10
II (3 семестр)	Упражнения на гимнастических снарядах	16		8	8
II (4 семестр)	Упражнения на гимнастических снарядах	16		8	8
III (5 семестр)	Упражнения на гимнастических снарядах	16		8	8
III (6 семестр)	Упражнения на гимнастических снарядах	16		8	8
IV (7 семестр)	Упражнения на гимнастических снарядах	16		8	8
I (1 семестр)	Акробатические упражнения	12		6	6

I (2 семестр)	Акробатические упражнения	12		6	6
II (3 семестр)	Акробатические упражнения	8		4	4
II (4 семестр)	Акробатические упражнения	8		4	4
III (5 семестр)	Акробатические упражнения	8		4	4
III (6 семестр)	Акробатические упражнения	12		6	6
IV (7 семестр)	Акробатические упражнения	12		6	6
I (1 семестр)	Прыжки	12		6	6
I (2 семестр)	Прыжки	12		6	6
II (3 семестр)	Прыжки	8		4	4
II (4 семестр)	Прыжки	8		4	4
III (5 семестр)	Прыжки	8		4	4
III (6 семестр)	Прыжки	12		6	6
IV (7 семестр)	Прыжки	12		6	6
Раздел 3. Техника гимнастических упражнений, методика и технология обучения					
I (1 семестр)	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	20		10	10
I (2 семестр)	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	16		8	8
II (3 семестр)	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	16	2	6	8
II (4 семестр)	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	16	2	6	8
III (5 семестр)	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	20	2	8	10
III (6 семестр)	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	32		16	16

IV (7 семестр)	Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений	40		20	20
Раздел 4. Методика тренировки гимнастов					
II (3 семестр)	Особенности тренировки юных гимнастов	8		4	4
II (4 семестр)	Особенности тренировки юных гимнастов	8	2	2	4
III (5 семестр)	Планирование тренировочных нагрузок	12	2	4	6
III (6 семестр)	Планирование тренировочных нагрузок	16		8	8
IV (7 семестр)	Многолетняя подготовка гимнастов	8		4	4
Раздел 5. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков					
I (1 семестр)	Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям.	4		2	2
I (2 семестр)	Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям.	4		2	2
Раздел 6. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике					
I (1 семестр)	Основы судейства соревнований в спортивной гимнастике	8	2	2	4
I (2 семестр)	Основы судейства соревнований в спортивной гимнастике	4		2	2
II (3 семестр)	Основы судейства соревнований в спортивной гимнастике	8	2	2	4
II (4 семестр)	Основы судейства соревнований в спортивной гимнастике	4		2	2
III (5 семестр)	Организация и проведение соревнований по гимнастике	8	2	2	4
III (6 семестр)	Организация и проведение соревнований по гимнастике	8		4	4
IV (7 семестр)	Организация и проведение соревнований по гимнастике	8		4	4
	Итого:	612	20	286	306

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов ведется в форме контрольных и по темам опроса и микрозачетов по отдельным разделам работы, а также теоретического зачета в конце 2,4,6,7 семестров. Зачёт складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков и теоретического опроса в письменной или устной формах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1.Рекомендуемая литература (основная)

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314 с. : ил.
2. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440.
3. Медведева, Е.Н. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов/ Е.Н. Медведева, В.Н.Шляхтов, В.А.Солодянников, Л.Ф.Корнеева, Ю.В.Парохина, О.А.Поликарпова. - М.: Физическая культура, 2005. – 128с.

2.Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с.
3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова [и др.]. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 335 с.
4. Кашеваров, Б.П. Руководство к самостоятельной работе студентов общего курса по дисциплине "Гимнастика" : учебно-метод. пособие / Б.П. Кашеваров, Н.Н. Серазетдинова, З.Н. Кудрявцева. - СПб., 2008. - 64 с.
5. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.
6. Медведева Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.

7. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.

Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 432 с.

8. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с.

9. Художественная гимнастика: учебник / ред. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 408 с

4.2.(2) Рабочая программа дисциплины **«Профессионально-спортивное совершенствование (ПСС) (баскетбол)»** основной образовательной программы направления подготовки **34300 «Физическая культура»** по профилю подготовки - *спортивная тренировка в избранном виде спорта: спортивные игры*

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Авторы - разработчики: Моисеенко Николай Маркович, ст. преподаватель

Беляев Андрей Геннадьевич, преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплин является получение студентами комплекса знаний, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущим тренерам, преподавателям, бакалаврам в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины

Задачами дисциплины является формирование знаний у студентов об истории и современных тенденциях развития баскетбола, воспитание общих и специальных физических качеств, совершенствование техники игры, ознакомление с методикой обучения и совершенствование основных технических приемов и тактических действий. Необходимым является также формирование навыков и умений проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной квалификации и группах различного возраста, составление документов планирования и проведение комплексного контроля за уровнем подготовленности баскетболистов, формирование навыков организации, проведения и судейства соревнований, ведение технической отчетности, выполнение переводных требований.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Профессионально-спортивное совершенствование» относится к вариативной части профессионального цикла профиля «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» и направлена на совершенствование физической, технической, тактической, интеллектуальной подготовленности и одновременно на совершенствование умений и навыков на основе формирования знаний необходимых тренеру-преподавателю.

Учебная работа (180 часов) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий, основными формами аудиторных занятий являются лекции, практические занятия и соревнования.

Теоретический раздел программы предусматривает изучение современных тенденций в развитии баскетбола, углубление и расширение знаний по теории и методике подготовки в избранном виде спорта, планированию и анализу подготовки баскетболистов, изучению правил игры и методики судейства.

Практические занятия направлены на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактического мастерства. Для анализа и контроля за дисциплиной подготовленности студентов предусмотрено выполнение контрольных упражнений и нормативов, разработанных на каждый год обучения.

Учебная практика проводится с целью формирования у студентов умений и навыков необходимых для работы в качестве тренера-преподавателя.

Студенты должны уметь составить календарный план соревнований, конспекты учебно-тренировочных занятий, вести журнал учета учебно-тренировочного процесса по установленной форме, дневник спортсмена.

Участие в соревнованиях является обязательной частью учебной работы. Учет успеваемости ведется в форме текущих зачетов. Зачет выставляется за знание пройденного теоретического материала, выполнение установленных требований по спортивной подготовке и учебной практике.

Внеаудиторная работа (90 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы, написание конспектов и других документов планирования.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» направлен на формирование следующих компетенций: ОК-8, ПК-4, ПК-8, ПК-9, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-30.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- теоретические основы соревновательной деятельности;
- основы обучения и совершенствования техники двигательных действий;
- теоретические основы управления многолетним процессом становления спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- технологии поиска информации, и ее использования в целях индивидуализации процесса подготовки спортсменов и оптимизации их соревновательной деятельности;
- принципы устройства и установки основного оборудования, технических средств обучения, тренажеров, для организации и проведения учебно-тренировочного процесса по баскетболу;
- принципы организации учебно-тренировочной работы с группами различного уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- перечень основных тренировочных заданий, направленных на развитие специальных физических качеств;
- упражнения для обучения основам техники в баскетболе;
- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- духовную и социально-гуманитарную ценностную роль занятий по баскетболу;
- способы и приемы оказания доврачебной помощи при травмах.

Уметь:

- разрабатывать документы планирования, организовать и проводить учебно-тренировочные занятия различной направленности;
- проводить тестовые испытания по физической и технической, интегральной подготовленности в избранном виде спорта;
- проводить педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью;
- разработать документацию для проведения соревнований (приказ, положение, смета, отчет о соревновании);
- организовать и провести соревнования;
- осуществлять судейство официальных соревнований в избранном виде спорта по основным обязанностям членов судейской коллегии;
- анализировать тренировочную и соревновательную деятельность;
- демонстрировать технику соревновательных и специально-подготовительных упражнений.

Владеть:

- приемами обучения и совершенствования техники в баскетболе;
- технологиями поиска информации, и ее использования в целях индивидуализации процесса подготовки спортсменов и оптимизации их

соревновательной деятельности;

- навыками установки основного оборудования, технических средств обучения, тренажеров, для организации и проведения учебно-тренировочного процесса в баскетболе;
- техникой соревновательных и специально-подготовительных упражнений с различными видами отягощений;
- навыками организации учебно-тренировочной работы в баскетболе с группами различного уровня подготовленности и различным контингентом занимающихся;
- навыками общения с коллективом;
- приемами обеспечения помощи и страховки на занятиях баскетболом;
- приемами оказания первой помощи при травмах;
- навыками проведения тестовых испытания по физической и технической, интегральной подготовленности в избранном виде спорта;
- навыками проведения педагогических наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью;
- навыками разработки документации для проведения соревнований (приказ, положение, смета, отчет о соревновании);
- навыками организации и проведения соревнований по баскетболу;
- навыками судейства соревнований в избранном виде спорта по основным обязанностям членов судейской коллегии;
- навыками для проведения урока по баскетболу.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения методических занятий - специально оборудованный методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками, видеокамерой, а также телевизором, ДВД и видеомagneтофоном для демонстрации телевизионных спортивных программ и учебных видеороликов;
 - для проведения практических занятий – зал спортивных игр с площадками для баскетбола;
- инвентарь: баскетбольные мячи, фитболы, набивные мешки с песком, мячи большого тенниса, скакалки, эспандеры, утяжелители для голеностопных суставов, жилеты с отягощением, перчатки и очки для дриблинга, гимнастические маты, подкидной гимнастический мост, секундомер, прыжковые тумбы, рулетка;
- оборудования: стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, Щиты баскетбольные, эластичные тренажёры для увеличения прыжка, демонстрационная доска, электронное табло, прибор Абалакова «Косой экран».

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел III. ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД К
СОРЕВНОВАНИЯМ

Раздел IV. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

Раздел V. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО БАСКЕТБОЛУ

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование» (баскетбол)

№ п/п	Название тем	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Форма контроля
1	2	3	4	5
<i>Первый курс</i>				
1	Физическая подготовка.	Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра в футбол	Мячи футбольные.	
2	Теоретическая подготовка.	Современное состояние игры баскетбол. Методическое занятие. Национальная баскетбольная Лига НБА и международная федерация баскетбола ФИБА. Сильнейшие клубы и сборные команды мирового баскетбола. Последние интерпретации правил ФИБА игры в баскетбол.	Мультимедийная аппаратура.	Собеседование
3	Методика применения средств обучения техники игры в баскетбол.	Техническая подготовка баскетболистов. Методическое занятие. Содержание технической подготовки и её значение. Зависимость уровня подготовки от физических качеств спортсмена. Методы и средства технической подготовки. Особенности технической подготовки в различные периоды тренировки. Критерии эффективности спортивной техники в баскетболе. Задачи и содержание технической подготовки на этапе спортивного совершенствования. Средства и методы технической подготовки и их особенности применения на этапе спортивного совершенствования.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Мультимедийная аппаратура.	
4	Физическая, техническая подготовка.	Практическое занятие. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование техники перемещений: бег, прыжки, остановки,	Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры:	

		повороты. Совершенствование техники ловли мяча и передач мяча.	метод.пособие / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011. Баскетбольные мячи. Стойки, Прыжковые тумбы.	
5	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие силы мышц рук и ног. Совершенствование техники передач мяча, ловли и бросков мяча. Индивидуальная тактика нападения.	Баскетбольные мячи, Гимнастические скамейки.	
6	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие координации. Совершенствование техники бросков одной рукой, ведение мяча и выбивание. Индивидуальная тактика защиты.	Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004 Баскетбольные мячи. Жилеты с отягощением. Маты гимнастические.	
7	Теоретическая подготовка.	Тактика игры в баскетбол. Методическое занятие. Совершенствование современной тактики ведения игры. Каталог вариантов тактических действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004 Мультимедийная аппаратура. Демонстрационная доска.	
8	Тактическая подготовка.	Методическое занятие. Разбор практических комбинаций применяемых в	Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка	

		современном баскетболе.. Анализ выполнения индивидуальных, групповых и командных тактических действий выполняемых командами	баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд.,перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006. Мультимедийная аппаратура. ДВД.	
9	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие силы мышц живота и спины. Совершенствование передач и бросков мяча, перехват при ведении, накрывание при броске. Взаимодействия трех игроков в нападении.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Фитболы. Баскетбольные стойки. Баскетбольные мячи.	
10	Интегральная подготовка.	Контрольная игра	Баскетбольные мячи.	
11	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие прыгучести. Совершенствование бросков в движении, поворотов и финтов .Взаимодействия трех игроков в защите.	Тумбы для напрыгивания , гимнастические скамейки. Эспандеры для увеличения прыжка.	
12	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие скоростной выносливости. Совершенствование передачи двумя руками сверху, передачи двумя руками снизу, передачи одной рукой от плеча. Концентрированная защита.	Баскетбольные мячи. Фитболы. Демонстрационная доска.	
13	Физическая, техническая,	Практическое занятие Развитие ловкости.	Демонстрационная	

	тактическая подготовка.	Совершенствование броска одной рукой от плеча, броска одной рукой в прыжке, ведение мяча с обычным отскоком. Подвижная защита.	доска. Баскетбольные стойки. Баскетбольные мячи.	
14	Интегральная подготовка.	Двусторонняя игра.	Баскетбольные мячи.	
15-17	Соревновательная подготовка	Первенство вузов города	Баскетбольные мячи. Эл. табло.	
18	Теоретическая, техническая подготовка.	Практическое занятие Анализ проведенных игр. Индивидуальная тренировка по технике игры.	Официальные правила баскетбола 2008.- Пекин, 2009. Демонстрационная доска. Эспандеры. Баскетбольные мячи.	
19	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие сложной двигательной реакции. Совершенствование добивания мяча, броска двумя руками сверху, одной рукой сверху и в прыжке. Система смешанной защиты.	Скакалки. Мячи для большого тенниса. Скамейки.	
20	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Совершенствование поворотов на месте и в движении, овладение мячом. Действия против игрока с мячом.	Фитболы. Баскетбольные мячи. Утяжелители для коленостопного сустава.	
21	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие координационных способностей. Совершенствование бросков мяча. Групповые действия в нападении: малая восьмерка, скрестный выход.		
22	Соревновательная подготовка.	Контрольная игра	Эл.табло. Баскетбольные мячи.	
23	Тактическая, интегральная подготовка.	Практическое занятие Командные взаимодействия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	Демонстрационная доска. Баскетбольные мячи.	
24-27	Соревновательная подготовка.	Кубок города среди коллективов	Эл.табло. Баскетбольные мячи.	

28	Теоретическая, техническая подготовка.	Анализ проведенных игр. Индивидуальная тренировка по технике и тактике игры. Контрольная работа № 1 «Техника игры в баскетбол».	Демонстрационная доска.	Контрольная работа №1
29	Физическая, техническая подготовка.	Учебная практика Развитие быстроты перемещений. Совершенствование броска мяча одной рукой сверху и бросок одной рукой в прыжке.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Баскетбольные мячи. Утяжелители для ног. Жилеты с отягощениями.	Конспект
30	Физическая, техническая подготовка.	Учебная практика Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху и снизу.	Фитболы. Баскетбольные мячи.	Конспект
31	Физическая, техническая подготовка.	Учебная практика Развитие скоростной выносливости, гибкости. Совершенствование ловли мяча одной рукой и двумя руками.	Гимнастические маты. Баскетбольные стойки. Баскетбольные мячи.	Конспект
32	Физическая, техническая подготовка.	Учебная практика Развитие прыгучести. Совершенствование ведения мяча с обычным отскоком, ведение мяча со сниженным отскоком.	Эспандеры для ног. Тренажёры для увеличения прыжка.	Конспект
33	Физическая, техническая подготовка.	Учебная практика Развитие простой и сложной двигательной реакции. Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехваты.	Мячи для большого тенниса. Фитболы. Перчатки. Баскетбольные мячи.	Конспект

34	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Учебная практика Совершенствование стоек и перемещений. Совершенствование бросков. Индивидуальные действия без мяча.	Баскетбольные стойки. Гимнастические маты. Баскетбольные мячи.	Конспект
35	Техническая, тактическая подготовка.	Учебная практика Совершенствование ловли мяча. Совершенствование стоек и перемещений. Индивидуальные действия с мячом.	Фитболы. Перчатки. Очки для дриблинга.	Конспект
36	Техническая, тактическая подготовка.	Учебная практика Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Взаимодействия двух игроков: заслон.	Демонстрационная доска. Теннисные мячи. Баскетбольные мячи.	Конспект
37	Техническая, тактическая подготовка.	Учебная практика Совершенствование передачи одной рукой от плеча и одной рукой сверху. «Передай мяч и выходи».	Фитболы. Баскетбольные мячи.	Конспект
38	Техническая, тактическая подготовка. Контрольная работа №2	Учебная практика Совершенствование броска одной рукой от плеча. Совершенствование передач мяча двумя руками снизу и двумя руками сверху. Сдвоенный заслон. Контрольная работа №2 «История возникновения игры в баскетбол».	Гимнастические маты. Баскетбольные мячи.	Контрольная работа №2
39	Техническая, тактическая подготовка.	Учебная практика – совершенствование броска одной рукой сверху и броска двумя руками сверху. Концентрированная защита.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Баскетбольные мячи.	Конспект
40	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие акробатической ловкости. Совершенствование бросков одной рукой в прыжке и бросков двумя руками от груди. Смешанная	Гимнастические маты. Баскетбольные мячи. Баскетбольные стойки.	

		защита.	Прыжковые тумбы.	
41	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Развитие быстроты перемещений. Совершенствование ведения мяча, перехват при передаче и перехват при ведении. Действия против игрока с мячом.	Фитболы. Гимнастические маты. Баскетбольные стойки. Баскетбольные мячи.	
42	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра.	Баскетбольные мячи.	
43	Техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие Совершенствование технических приемов и индивидуальных тактических действий в нападении и защите	Демонстрационная доска. Баскетбольные стойки. Баскетбольные мячи.	
44-45	Физическая, техническая подготовка.	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке.	Прибор Абалакова. Рулетка. Фитбол.	

№ п/п	Название тем	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструкторский	Форма контроля
1	2	3	4	5

Второй курс				
1	Физическая подготовка.	Развитие выносливости. Двухсторонняя игра в футбол.		
2	Теоретическая подготовка.	Современное состояние мирового баскетбола. Методическое занятие. Итоги прошедшего сезона в стране и за рубежом. Физическая и тактическая подготовка в современном баскетболе.	Мультимедийная аппаратура.	Собеседование
3	Теоретическая подготовка..	Тактика игры в баскетбол. Методическое занятие Организация и проведение занятий по тактической подготовке направленных на совершенствование тактических приемов. Особенности методики формирования навыков при становлении новых тактических приемов	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010 Мультимедийная аппаратура..	
4	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование стоек и перемещений, бросков мяча двумя руками. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.	Эспандеры. Баскетбольные стойки. Баскетбольные мячи.	
5	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие специальной быстроты перемещения. Совершенствование техники ведения мяча. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча в защите.	Баскетбольные стойки. Баскетбольные мячи.	
6	Физическая, техническая,	Практическое занятие. Развитие сложной двигательной реакции.	Теннисные мячи. Фитболы. Баскетбольные	

	интегральная подготовка.	Совершенствование техники передач мяча и бросков одной рукой от плеча и бросков одной рукой в прыжке. Учебная игра.	мячи.	
7	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие скорости отдельного движения. . Совершенствование ловли и передачи в движении. Система личной защиты.	Гимнастические маты. Утяжелители для ног. Баскетбольные мячи.	
8	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие ловкости (подвижные игры). Совершенствование вырывания мяча и выбивания. Система зонной защиты.	Обручи, набивные мячи. Фитболы. Перчатки. Очки для дриблинга. Гимнастические скамейки.	
9	Физическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие выносливости. Двухсторонняя игра в футбол.	Футбольные мячи.	
10	Физическая, Тактическая, интегральная подготовка.	Практическое занятие. Развитие акробатической ловкости в сочетании с техническими приемами. Система зонного прессинга. Учебная игра.	Гимнастические маты, подкидной мостик. Демонстрационная доска. Баскетбольные мячи.	
11	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование ведения мяча с обычным отскоком, ведение мяча со сниженным отскоком, броски мяча от груди. Противодействия тройке.	Баскетбольные стойки. Секундомер. Жилеты с отягощениями. Баскетбольные мячи.	
12	Физическая, техническая, интегральная подготовка.	Практическое занятие. Развитие силы круговым методом. Совершенствование штрафных бросков. Система смешанной защиты. Учебная игра.	Фитболы. Баскетбольные мячи. Демонстрационная доска.	
13	Теоретическая подготовка.	Методическое занятие. Психологическая подготовка. Волевая подготовка баскетболистов. Специальная психологическая подготовка баскетболистов. Средства, методы и	Топтышев, О.П. Сборник научных трудов мол. ученых и студентов РГУФК. - М.: 2005.	

		условия воздействия на психические состояния. Методы и приемы психической регуляции и саморегуляции.	Мультимедийная аппаратура.	
14	Психологическая подготовка.	Методическое занятие Формы организации, проведения упражнений и учебно-тренировочных игр, направленных на совершенствование психической подготовки баскетболистов.	Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004.- Мультимедийная аппаратура.	
15	Физическая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие силы мышц ног. Совершенствование индивидуальных действий с мячом и без мяча, штрафных бросков. Противодействия наведению на двух игроков.	Фитболы. Утяжелители для ног. Перчатки. Баскетбольные мячи.	
16	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие прыгучести. Совершенствование вырывания и выбивания. Сдвоенный заслон и скрестный выход.	Прибор Абалакова «Косой экран». Прыжковые тумбы. Тренажёры для увеличения прыгучести.	
17	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие СДР. Совершенствование передач одной рукой и двумя руками, бросков одной рукой. Треугольник, тройка. Контрольная работа №1. Тема «Тактика игры в баскетбол».	Фитболы. Баскетбольные мячи. Теннисные мячи для большого тенниса. Демонстрационная доска.	Контрольная работа №1.
18	Физическая, техническая, интегральная подготовка.	Практическое занятие. Развитие специальной силы. Совершенствование перемещений, бросков в движении, поворотов, финтов. Учебная игра.	Набивные мячи Гимнастическая скамейка. Фитболы. Баскетбольные мячи.	
19	Физическая,	Практическое занятие.	Маты, гимнастические	

	техническая, тактическая подготовка.	Развитие акробатической ловкости. Совершенствование перехвата при ведении, накрывания при броске. Система нападения через центрального.	скамейки, подкидной мостик. Теннисные мячи для большого тенниса.	
20	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ведения мяча и бросков мяча в прыжке. Система нападения без центрального.	. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов:[Электронный ресурс]: учебно-метод.пособие /Е.Р.Яхонтов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.– 2-е изд.перераб. и доп.- СПб.: [б.и.], 2006 – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК.Загл.с экрана.	
21	Тактическая подготовка.	Практическое занятие. Командные взаимодействия: переход от нападения к защите и от защиты к нападению.	Демонстрационная доска. Баскетбольные мячи.	
22	Теоретическая подготовка.	Методическое занятие Виды соревнований по их назначению и по их месту в тренировочном процессе. Классификация и планирование соревнований.	Официальные правила баскетбола 2008. - Пекин, 2009.. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004. Мультимедийная	

			аппаратура.	
23-25	Соревновательная подготовка. Судейство соревнований.	Первенство академии среди курсов.	Эл. табло. Баскетбольные мячи.	
26	Физическая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие акробатической и прыжковой ловкости. Командные взаимодействия в защите.	Гимнастические маты. Теннисные мячи для большого тенниса. Баскетбольные мячи.	Конспект
27	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие ловкости. Совершенствование стоек и перемещений. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Система личного прессинга.	Фитболы. Баскетбольные стойки. Баскетбольные мячи. Демонстрационная доска.	Конспект
28	Соревновательная подготовка.	Контрольная игра.	Баскетбольные мячи. Эл. табло.	
29	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие координации. Противодействия броскам и передачам. Учебная игра. Контрольная работа № 2. Тема « Техническая подготовка ».	Гимнастические маты и маты. Перчатки. Баскетбольные мячи.	Конспект Контрольная работа №2
30-31	Соревновательная подготовка.	Первенство города среди вузов.	Баскетбольные мячи. Эл. табло.	Конспект
32	Теоретическая, техническая подготовка.	Практическое занятие. Совершенствование основных технических приемов. Анализ проведенных соревнований.	Баскетбольные мячи. Демонстрационная доска.	Конспект
33	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие СДР. Совершенствование финтов и бросков в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Фитболы. Жилеты с отягощением. Демонстрационная доска.	Конспект

34	Физическая, техническая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Развитие прыжковой ловкости. Совершенствование передач мяча одной рукой, ловли мяча двумя руками и одной рукой. Противодействия передачам и броскам.	Подкидной мостик, маты. Баскетбольные мячи. Прыжковые тумбы. Гимнастические скамейки. Скакалки.	
35	Физическая, тактическая подготовка.	Практическое занятие. Командные взаимодействия: переход от нападения к защите и от защиты к нападению. Развитие общей выносливости.	Баскетбольные мячи. Демонстрационная доска.	Конспект
36	Физическая, техническая, интегральная подготовка.	Практическое занятие. Развитие прыгучести. Совершенствование индивидуальной техники нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006. Баскетбольные мячи.	
37-38	Физическая, техническая подготовка.	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке	Секундомер. Рулетка. Прибор Абалакова. Фитболы. Свисток. Мел.	

№ п/п	Название тем	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Форма контроля

1	2	3	4	5
<i>Третий курс</i>				
1	Теоретическая подготовка	«Организация и проведение тренировочных сборов» Методическое занятие. Учебный план сбора. Расписание занятий и распорядок дня. Воспитательная работа с участниками сборов. Документация планирования учебно-тренировочной работы на сборе. Контрольные игры и соревнования	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд.,перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006.	
2	Теоретическая подготовка	«Организация и проведение тренировочных сборов» Методическое занятие. Особенности проведения занятий с участниками сбора. Количество тренировочных занятий в недельном режиме и характер чередования нагрузки. Подведение итогов сборов	Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд.,перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006. Официальные правила баскетбола 2008.- Пекин, 2009. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов	Собеседование

			/ Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004.-	
3	Физическая подготовка	Практическое занятие. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Игра в футбол.	Мяч футбольный, ворота	
4	Физическая, техническая подготовка	Практическое занятие. Развитие координационных способностей. Совершенствование индивидуальной техники защиты и нападения, ловли и передачи мяча в движении.	Гимнастическая стойка и маты. Баскетбольные мячи.	
5	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование ведения мяча с обычным отскоком и со сниженным отскоком, броски мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи. Перчатки. Очки для дриблинга.	
6	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие силы мышц ног и рук. Совершенствование ловли мяча двумя руками и одной рукой. «Передай мяч и выходи».	Баскетбольные мячи. Утяжелители для ног. Фитболы.	
7	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие гибкости. Совершенствование остановок и поворотов, передачи мяча одной рукой. Система «быстрого прорыва».	Баскетбольные мячи. Гимнастические маты. Демонстрационная доска.	
8	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие силы мышц живота и спины. Совершенствование выбивания мяча и перехвата при передаче и ведении. Малая восьмерка.	Баскетбольные мячи. Фитболы. Перчатки.	
9	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие прыгучести. Совершенствование поворотов и	Баскетбольные мячи. Прыжковые тумбы.	

		финтов, штрафных бросков. Система личной защиты. Учебная игра.	Баскетбольные стойки.	
10	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие сложной двигательной реакции подвижными играми. Совершенствование ведения мяча, бросков одной и двумя руками. Система личного прессинга. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Волейбольные мячи. Теннисные мячи. Очки для дрилинга. Эспандеры. Демонстрационная доска..	
11	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие прыжковой выносливости. Совершенствование индивидуальной техники нападения, ведения мяча и бросков двумя руками. Скрестный выход, сдвоенный заслон.	Баскетбольные мячи. Прыжковые тумбы. Тренажёры для развития прыгучести.	
12	Физическая, техническая, подготовка	Практическое занятие. Развитие ловкости в сочетании с техническими приемами. Групповые взаимодействия трех игроков. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Баскетбольные стойки. Демонстрационная доска.	
13	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие специальной силы рук. Совершенствование бросков мяча одной рукой, штрафных бросков, поворотов и финтов. Система смешанной защиты.	Баскетбольные мячи. Утяжелители для рук и ног.	
14	Интегральная подготовка	Двухсторонняя игра.	Баскетбольные мячи. Эл.табло.	
15	Теоретическая подготовка	Методическое занятие. Основные направления в разработке проблем восстановления в современном спорте. Характеристика средств восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические	Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006.	

			Официальные правила баскетбола 2008.- Пекин, 2009. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004.	
16	Теоретическая подготовка	Методическое занятие. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе волейболистов. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами	Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004. Мультимедийная аппаратура.	Собеседование.Реферат.
17	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие прыгучести. Прыжки с доставанием отметки, прыжки в глубину. Совершенствование бросков мяча в движении. Подстраховка, переключение и проскальзывание.	Баскетбольные мячи. Прыжковые тумбы. Экран Абалакова. Демонстрационная доска.	
18	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие СДР, гибкости. Совершенствование ведения мяча с обычным отскоком и со сниженным отскоком, броски мяча одной рукой. Групповой отбор мяча.	Баскетбольные мячи. Теннисные мячи. Перчатки.	
19	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие акробатической ловкости. Совершенствование передач мяча от груди двумя руками, сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку. Система нападения через центрального.	Гимнастические маты. Баскетбольные мячи.	
20	Физическая, техническая,	Практическое занятие.	Баскетбольные мячи.	

	тактическая подготовка	Развитие быстроты перемещений. Совершенствование ловли мяча двумя руками и одной рукой. Система зонного прессинга. Учебная игра.	Баскетбольные стойки. Демонстрационная доска.	
21	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Двухсторонняя игра. Развитие скоростной выносливости	Баскетбольные мячи.	
22	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие специальной: гибкости. Совершенствование ведения мяча и штрафных бросков. Система нападения без центрального.	Баскетбольные мячи. Гимнастические маты. Перчатки.	
23	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие прыгучести. Совершенствование передач мяча и бросков в движении. Система личной защиты. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Жилеты с утяжелителем.	Конспект
24	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие СДР, прыжковой ловкости в сочетании с техническими приемами. Командные взаимодействия: переход от нападения к защите.	Баскетбольные мячи. Теннисные мячи. Демонстрационная доска.	Конспект
25	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование стоек и перемещений, накрывание, перехват, выбивание. Система зонной защиты.	Баскетбольные мячи. Баскетбольные стойки. Утяжелители для ног.	Конспект
26	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование бросков одной рукой, штрафных бросков. Малая восьмерка, сдвоенный заслон.	Баскетбольные мячи. Эспандеры.	Конспект
27	Интегральная подготовка.	Двухсторонняя игра.	Баскетбольные мячи.	Конспект
28	Теоретическая подготовка.	Методическое занятие. Технические средства обучения и тренировки. Тренажеры и их разновидности для физической, технической и тактической подготовки. Видеозапись	Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М.	Контрольная работа №1,

		учебно-тренировочного процесса и календарных игр. Контрольная работа №1. «Организация и проведение тренировочных сборов. Технические средства обучения и тренировки»	Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004. Мультимедийная аппаратура.	
29	Техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие координации. Совершенствование бросков в движении. Система смешанной защиты.	Баскетбольные мячи. Жилеты с отягощением. Гимнастические маты.	
30	Техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Совершенствование перемещений и бросков мяча одной и двумя руками. Командные взаимодействия: переход от нападения к защите и от защиты к нападению	Баскетбольные мячи. Баскетбольные стойки. Прыжковые тумбы.	
31	Интегральная подготовка	Контрольная игра	Баскетбольные мячи.	Конспект
32	Теоретическая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие координации. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи.	Конспект
33	Соревновательная подготовка	Первенство города среди вузов	Баскетбольные мячи. Эл.табло.	
34	Теоретическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Анализ проведенных игр. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи. Демонстрационная доска.	Конспект
35	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование ведения мяча, ловли мяча одной и двумя руками, штрафных бросков. Групповой отбор мяча. Контрольная работа № 2 « Проблемы реабилитации в спорте»	Баскетбольные мячи. Фитболы.	Контрольная работа №2
36	Тактическая, интегральная подготовка	Практическое занятие. Групповые и командные взаимодействия в нападении. Учебная игра	Баскетбольные мячи.	

37	Тактическая, интегральная подготовка	Практическое занятие. Командные взаимодействия в нападение и защите. Учебная игра	Баскетбольные мячи.	
38	Интегральная подготовка	Контрольная игра	Баскетбольные мячи.	
39	Соревновательная подготовка	Кубок города по баскетболу среди коллективов	Официальные правила баскетбола 2008.- Пекин, 2009.	
40	Теоретическая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Анализ проведенных игр. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	Демонстрационная доска. Баскетбольные мячи.	
41	Тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие игровой выносливости. Учебная игра		
42	Физическая, техническая, тактическая подготовка	Учебная практика. Проведение комплексного тренировочного занятия по физической, технической и тактической подготовке. Задания 1-12	Демонстрационная доска. Баскетбольные мячи. Баскетбольные мячи.	
43	Техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Совершенствования основных технических и тактических приемов. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Демонстрационная доска. Баскетбольные мячи..Баскетбольные стойки.	
44-45	Физическая, техническая подготовка	Прием контрольных нормативов по физической и технико-тактической подготовке	Прибор Абалакова. Рулетка. Фитбол.	

п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Форма контроля
1	2	3	4	5
Четвёртый курс				
1	Теоретическая подготовка	«Особенности построения учебно-тренировочного процесса в сборных командах» Методическое занятие. Организация работы сборных команд по баскетболу. Комплектование сборных команд, подбор тренерского состава. Общее руководство командой во время тренировочных сборов, соревнований и в период тренировки в своих организациях. Связь тренеров сборной команды с тренерами клубных и базовых команд	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд.,перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006. Официальные правила баскетбола 2008.- Пекин, 2009. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004.-	
2	Техническая подготовка	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, с мячом и без мяча.		
3	Физическая	Практическое занятие.		

	подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей.		
4	Техническая подготовка	Практическое занятие. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Треугольник.		
5	Интегральная, тактическая подготовка	Практическое занятие. Совершенствование технических приёмов в игре		
6	Физическая подготовка	Практическое занятие. Развитие ловкости, взрывной силы.		
7	Техническая подготовка	Практическое занятие. Совершенствование бросков двумя руками от груди и двумя руками сверху. Подстраховка и переключение. Контрольная работа № 1. Тема «Подготовка сборных команд».		Контрольная работа № 1
8	Физическая подготовка	Практическое занятие. Развитие силы мышц рук и ног.		
9	Физическая, техническая подготовка	Практическое занятие. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование ведения мяча с обычным отскоком и со сниженным отскоком, штрафные броски. Противодействия малой восьмерке.		
10	Интегральная подготовка	Практическое занятие. Совершенствование технических приёмов и системы личной защиты в игре.		
11	Тактическая подготовка	Практическое занятие. Противодействия скрестному выходу. Учебная игра.		
12	Интегральная подготовка	Практическое занятие. Развитие игровой выносливости. Двусторонняя игра.		
13-14	Соревновательная подготовка	Первенство академии среди курсов		
15	Тактическая подготовка	Практическое занятие. Командные взаимодействия: переход от нападения к		

		защите и от защиты к нападению.		
16	Тактическая подготовка	Практическое занятие. Индивидуальная тактика нападения. Групповые взаимодействия в нападении и защите		
17	Интегральная Подготовка	Контрольная игра		
18	Теоретическая подготовка	Методическое занятие. Значение правильного руководства командой. Подготовка к предстоящему соревнованию. Руководство командой непосредственно в игре. Запись игровой деятельности. Разбор проведенного соревнования.	Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006.	
19	Соревновательная подготовка	Первенство города среди коллективов		
20	Интегральная подготовка	Практическое занятие. Разбор проведенных соревнований. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.		
21-22	Соревновательная подготовка	Практическое занятие. Руководство командой в учебных и двусторонних играх с последующим их разбором. Контрольная работа №2. Тема: «Подготовка и руководство командой на соревнованиях».	Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006.	Контрольная работа №2
23	Техническая, тактическая подготовка	Практическое занятие. Развитие прыжковой ловкости. Совершенствование бросков мяча и ловли мяча. Система зонного прессинга.		
24	Тактическая	Практическое занятие.		

	подготовка	Командные взаимодействия: переход от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебная игра.		
25	Физическая, Техническая подготовка	Практическое занятие. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке		

Задания по учебной практике для студентов

Первый курс

1. Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе с учетом задач занятий:
 - составление конспектов ОРУ без предметов и с предметами.
2. Проведение частей учебно-тренировочного занятия по развитию специальных физических качеств:
 - сила;
 - быстрота перемещений;
 - быстрота СДР;
 - быстрота отбильного движения;
 - скоростно-силовые способности;
 - гибкость;
 - выносливость.
3. Проведение части учебно-тренировочного занятия по совершенствованию:
 - стоек и перемещений;
 - ловли мяча одной и двумя руками;
 - передач мяча одной и двумя руками;
 - бросков одной и двумя руками;
 - ведения мяча;
 - перехватов и выбиванию мяча.

Второй курс

1. Развитие быстроты. Совершенствование стоек и перемещений.
2. Развитие прыгучести. Совершенствование прыжков толчком двумя ногами и толчком одной ноги.
3. Развитие быстроты СДР. Совершенствование ловли мяча.
4. Развитие специальной силы мышц ног. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху.
5. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча и одной рукой сверху.
6. Развитие специальной акробатической ловкости. Совершенствование броска одной рукой от плеча..
7. Развитие прыжковой выносливости. Совершенствование броска одной рукой в прыжке.
8. Развитие игровой выносливости. Совершенствование броска двумя руками от груди.
9. Развитие быстроты отдельного движения. Совершенствование ведения мяча.
10. Развитие специальной гибкости. Совершенствование выбивания и перехвата мяча.

Третий курс

Задание №1

Развитие быстроты перемещений в сочетании с техническими приемами. Совершенствование бросков мяча одной рукой. Индивидуальная тактика защиты.

Задание №2

Развитие скоростной выносливости. Совершенствование ловли мяча одной и двумя руками. Индивидуальная тактика нападения.

Задание №3

Развитие акробатической ловкости. Совершенствование ведения мяча с обычным отскоком и со сниженным отскоком. «Передай мяч и выходи».

Задание №4

Развитие прыжковой ловкости в сочетании с техническими приемами. Совершенствование вырывания и перехвата мяча. Заслон.

Задание №5

Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху. Групповой отбор мяча.

Задание №6

Развитие сложной двигательной реакции в сочетании с техническими приемами. Совершенствование передачи двумя руками снизу и передачи одной рукой от плеча. Противодействия тройке.

Задание №7

Развитие прыгучести с применением Т.С. Совершенствование ловли мяча одной и двумя руками. Противодействия скрестному выходу.

Задание №8

Развитие силы мышц рук и ног. Совершенствование вырывания и перехвата мяча. Треугольник, тройка.

Задание №9

Развитие быстроты отдельного движения. Совершенствование добивания мяча. Сдвоенный заслон.

Задание №10

Развитие общей выносливости. Совершенствование остановок и поворотов. Противодействия сдвоенному заслону.

Задание №11

Развитие «взрывной» силы. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Противодействия наведению на двух игроков.

Задание №12

Развитие игрового мышления (посредством подвижных игр). Совершенствование бросков в движении. Малая восьмерка.

Четвёртый курс

Задания № 1

1. Развитие быстроты перемещение при ведении мяча.
2. Совершенствование бросков одной рукой сверху и бросков одной рукой в прыжке..
3. Групповые взаимодействия в нападении: «Передай мяч и выходи». Командные взаимодействия: система личной защиты.

Задание № 2

1. Развитие прыгучести, общей выносливости.
2. Совершенствование ловли мяча одной и двумя руками.
3. Индивидуальная тактика защиты и нападения.

Задание № 3

1. Развитие специальной выносливости.
2. Совершенствование бросков двумя руками от груди и бросков двумя руками сверху.
3. Групповые взаимодействия в защите: групповой отбор мяча.

Командные взаимодействия: система «быстрого прорыва».

Задания № 4

1. Развитие ловкости, взрывной силы.
2. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.
3. Групповые взаимодействия в нападении: треугольник.

Командные взаимодействия: система зонной защиты.

Задание № 5

1. Развитие быстроты СДР.
2. Совершенствование бросков в движении.
3. Переход от командных взаимодействий в защите к нападению и обратно от нападения к защите.

Задание № 6

1. Развитие акробатической ловкости, быстроты отдельного движения.
 2. Совершенствование поворотов и финтов.
 3. Групповые взаимодействия: скрестный выход.
- Командные взаимодействия: система личного прессинга.

Задание № 7

1. Развитие координации.
 2. Совершенствование ведения мяча с обычным отскоком и со сниженным отскоком.
 3. Групповые взаимодействия: противодействия тройке.
- Командные взаимодействия: система нападения через центрального.

Задание № 8

1. Развитие прыжковой ловкости, быстроты СДР.
2. Совершенствование выбивания мяча и перехватов.
3. Командные взаимодействия в нападении и защите с анаэробной направленностью нагрузки.

Задание № 9

1. Развитие силы мышц рук и ног.
 2. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди и передачи двумя руками сверху.
 3. Групповые взаимодействия: малая восьмерка.
- Командные взаимодействия: система нападения без центрального.

Задание № 10

1. Развитие быстроты перемещение в сочетании с техническими приемами.
 2. Совершенствование передачи одной рукой от плеча и передачи одной рукой сверху.
 3. Групповые взаимодействия: тройка.
- Командные взаимодействия: система смешанной защиты.

Задание № 11

1. Развитие «взрывной силы», быстроты СДР.
2. Совершенствование передачи двумя руками снизу и передачи одной рукой сбоку.
3. Командные взаимодействия в нападении и защите.

Форма итогового контроля

Зачет во 2, 4, 6, 7 семестрах.

Контрольные нормативы**Первый курс**

по физической подготовке:

№ п/п	Испытания	Ж	М
1	Бег 30 м (сек)	5,0	4,5
2	Скоростная выносливость (сек)	25,5	24,0
3	Прыжок в длину, толчком двумя ногами с места (м)	2,00	2,40
4	Тест Купера (12-мин. Бег) (м)	1650-1700	2065-2075
5	Метание набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	7,5

по технической подготовке:

№ п/п	Испытания	Ж	М
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10)	6	7
2	Комбинированный тест (сек) Старт за лицевой линией, бег и ловля мяча от партнера, стоящего в области круга штрафного броска, ведение мяча до средней линии, обводка трех стоек согласно правилам игры (расстояние между стойками 4 м), передача мяча и обратная ловля, ведение и бросок одной рукой сверху в движении. Попадание обязательно. То же упражнение, но с другой стороны.	22	20
3	Бросковый тест (18 очков). Игрок выполняет последовательно броски с пяти равноудаленных точек (5,5м и 6,25м) от проекции центра корзины. После каждого броска, игрок выходящий к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок, не допуская нарушений правил игры. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой и проходящей через проекцию центра корзины, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.	4,30	4,00

Второй курс

по физической подготовке:

№ п/п	Испытания	Ж	М
1	Бег 30 м (сек)	4,8	4,3
2	Скоростная выносливость (сек)	25,0	23,5
3	Прыжок в длину, толчком двумя ногами с места (м)	2,20	2,60
4	Тест Купера (12-минутный бег) (м)	1700-1750	2070-2090
5	Метание набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками сидя (м)	5,8	8,0

по технической подготовке:

№ п/п	Испытания	Ж	М
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10)	7	8
2	Бросковый тест (18 очков). Игрок выполняет последовательно броски с пяти равноудаленных точек (5,5 м и 6,26м) от проекции центра корзины. После каждого броска, игрок выходящий к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок, не допуская нарушений правил игры. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой и проходящей через проекцию центра корзины, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.	4,25	3,50
3	Комбинированный тест (сек). Старт за лицевой линией, бег и ловля мяча от партнера, стоящего в области круга штрафного броска, ведение мяча до средней линии, обводка трех стоек согласно правилам игры (расстояние между стойками 4 м), передача мяча и обратная ловля, ведение и бросок одной рукой сверху в движении. Попадание обязательно. То же упражнение, но с другой стороны.	21	19

Третий курс

по физической подготовке:

№ п/п	Испытания	Ж	М
1	Бег 30 м (сек)	4,8	4,3
2	Скоростная выносливость (сек)	25,0	23,0
3	Тест Купера (12-минутный бег)	1650-1700	2065-2075
4	Метание набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками сидя (м)	7,0	9,0

по технической подготовке:

№ п/п	Испытания	Ж	М
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10)	8	9
2	Бросковый тест (18 очков). Игрок выполняет последовательно броски с пяти равноудаленных точек (5,5м и 6,25м) от проекции центра корзины. После каждого броска, игрок выходящий к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок, не допуская нарушений правил игры. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой и проходящей через проекцию центра корзины, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.	4,20	3,40
3	Комбинированный тест (сек). Старт за лицевой линией, бег и ловля мяча от партнера, стоящего в области круга штрафного броска, ведение мяча до средней линии, обводка трех стоек согласно правилам игры (расстояние между стойками 4 м), передача мяча и обратная ловля, ведение и бросок одной рукой сверху в движении. Попадание обязательно. То же упражнение, но с другой стороны.	20	18

Четвёртый курс

по физической подготовке:

№ п/п	Испытания	Ж	М
1	Бег 30м (сек)	4,7	4,2
2	Скоростная выносливость (сек)	24,0	22,0
3	Тест Купера (12-минутный бег)	1650-1700	2065-2075
4	Метание набивного мяча (3кг) из-за головы двумя руками (м) сидя на полу	8,0	11,0

по технической подготовке:

№ п/п	Испытание	Ж	М
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10)	9	10

2	Бросковый тест (18 очков). Игрок выполняет последовательно броски с пяти равноудаленных точек (5,5м и 6,25м) от проекции центра корзины. После каждого броска, игрок выходящий к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок, не допуская нарушений правил игры. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой и проходящей через проекцию центра корзины, а так же на линиях под углом 45 и 90 градусов.	4,20	3,45
3	Комбинированный тест (сек). Старт за лицевой линией, бег и ловля мяча от партнера, стоящего в области круга штрафного броска, ведение мяча до средней линии, обводка трех стоек согласно правилам игры (расстояние между стойками 4 м), передача мяча и обратная ловля, ведение и бросок одной рукой сверху в движении. Попадание обязательно. То же упражнение, но с другой стороны.	20	18

Вопросы к зачет

Первый курс

1. Итоги прошедшего сезона по баскетболу в стране и за рубежом.
2. Общие основы спортивной техники, определяющие звено техники. Критерии оценки техники.
3. Классификация техники игры в нападении.
4. Классификация техники игры в защите.
5. Задачи, средства и методы развития силы.
6. Задачи, средства и методы развития быстроты.
7. Задачи, средства и методы развития ловкости.
8. Задачи, средства и методы развития гибкости.
9. Задачи и методы развития выносливости.
10. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов.
11. Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками от груди.
12. Анализ техники и методика обучения передачи одной рукой от плеча.

13. Анализ техники и методика обучения броска двумя руками от груди.
14. Анализ техники и методика обучения броска одной рукой от плеча.
15. Анализ техники и методика обучения ведения мяча.
16. Анализ техники и методика обучения выбивания.
17. Анализ техники и методика обучения вырывания.
18. Анализ техники и методика обучения перехватам.
19. Анализ техники и методика обучения накрывания.
20. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.

Второй курс

1. Принципиальная схема обучения техническим приемам.
2. Средства обучения и совершенствования технических приемов игры в баскетбол и особенности их применения.
3. Особенности техники игры в баскетбол.
4. Тактическая подготовка баскетболистов.
5. Средства и методы тактической подготовки баскетболистов различной квалификации.
6. Этапы тактической подготовки баскетболистов.
7. Методы оценки и регистрации тактических действий.
8. Психологическая подготовка баскетболистов.
9. Специальная психологическая подготовка баскетболистов.
10. Средства, методы и условия воздействия на психические состояния баскетболистов.
11. Методы и приёмы психической регуляции и саморегуляции.
12. Формы организации, проведения упражнений и учебно-тренировочных игр, направленных на совершенствование психической подготовки баскетболистов.
13. Виды соревнований по их назначению и по их месту в тренировочном процессе.
14. Классификация и планирование соревнований.

Третий курс

1. Учебный план сбора по физической подготовке
2. Расписание тренировочных занятий и распорядок дня
3. Воспитательная работа с участниками сбора по физической подготовке
4. Документация планирования учебно-тренировочной работы на сборе по физической подготовке
5. Виды тренировочных сборов
6. Организация сборов и их финансирование
7. Количество тренировочных занятий в недельном режиме и характер чередования нагрузок
8. Особенности проведения занятий с участниками тренировочного сбора
9. Основные направления в разработке проблем восстановления в современном спорте
10. Характеристика средств восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические
11. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе баскетболистов.
12. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами
13. Классификация технических средств обучения и тренировки
14. Требования предъявляемые к применению ТСО и тренировки
15. Тренажеры и их разновидности для физической подготовки
16. Тренажеры и их разновидности для технической подготовки
17. Тренажеры и их разновидности для тактической подготовки
18. Технология видеозаписи учебно-тренировочного процесса, календарных игр и схема их анализа
19. Цель, задачи и содержание перспективного планирования
20. Цель, задачи и содержание текущего планирования
21. Цель, задачи и содержание оперативного планирования

22. Контроль и методика проведения тестирования физической подготовленности баскетболистов.
23. Контроль и методика проведения тестирования технической подготовленности баскетболистов.
- Контроль и методика проведения тестирования тактической подготовленности баскетболистов.

Четвёртый курс

1. Функции игроков и комплектование команд спортивных игр на современном этапе.
2. Организация работы в сборных командах по спортивным играм. Комплектование сборных команд, подбор тренерского состава.
3. Общее руководство сборной команды во время тренировочных сборов, соревнований и в период тренировки в своих организациях.
4. Особенности тренировки сборных команд, связь тренера сборной команды с тренерами клубных и базовых команд.
5. Планирование работы со сборными командами. Особенности методики тренировочных занятий.
6. Особенности физической подготовки в группах высших разрядов.
7. Особенности технической подготовки в группах высших разрядов.
8. Особенности тактической подготовки в группах высших разрядов.
9. Уровень физической подготовленности спортсменов высших разрядов.
10. Методика проведения занятий (тематических и комплексных) в командах высших разрядов в спортивных играх.
11. Управление командой в процессе соревнований. Оперативное управление.
12. Цели, задачи и содержание стратегического управления командой в ходе спортивного сезона.
13. Требования к игрокам высших разрядов. Прогнозирование спортивных результатов.
14. Тенденции развития игры по итогам прошедших сезонов и учет их в моделирование процесса спортивного совершенствования.
15. Контроль за уровнем технико-тактической подготовки.
16. Особенности подготовки женских команд в спортивных играх.
17. Анатомические, физиологические и биомеханические особенности женщин-спортсменок.
18. Характеристика интегральной, игровой и соревновательной подготовки спортсменов в спортивных играх. Средства и методы.
19. Составить положение соревнований в спортивных играх (волейболе, баскетболе и футболе).
20. Составить смету расходов соревнований первенства города в спортивных играх (волейболе, баскетболе и футболе).
21. Итоги спортивного сезона в спортивных играх (волейболе, баскетболе и футболе) отечественных и международных соревнований. Лучшие команды, лучшие игроки (волейболе, баскетболе и футболе).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обуче ния	Название разделов и тем	Все го часо в	Аудиторные занятия					Самостояте льная работа
			Лекц ии	Мето диче ские	Учеб ная прак тика	Прак тичес кие	Итого	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел I. Общие основы теории								
<i>Первый</i>	Тема 1.1. Современное состояние игры баскетбол	2		2			2	
<i>Первый</i>	Раздел II. Содержание игровой деятельности							
	Тема 2.1. Техническая подготовка баскетболистов.	18		2			2	16
<i>Первый</i>	Тема 2.2. Тактика игры в баскетбол	12		4			4	8
Раздел III. Подготовка игроков и команд к соревнованиям								
<i>Первый</i>	Тема 3.1. Техническая подготовка	48			6	14	30	18
<i>Первый</i>	Тема 3.2. Физическая подготовка	22			2	8	10	10
<i>Первый</i>	Тема 3.3. Тактическая подготовка	38				20	20	18
<i>Первый</i>	Тема 3.4. Интегральная подготовка	6				6	6	
<i>Первый</i>	Тема 3.5. Соревновательная подготовка	14				14	14	
Раздел IV. Соревнования по волейболу								
<i>Первый</i>	Тема 4.1. Судейство соревнований	20			2		2	20
ИТОГО:		180	-	8	10	72	90	90

Курс обучения	Название разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия					Самостоятельная работа
			Лекции	Методические	Учебная практика	Практические	Итого	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел I. Общие основы теории								
<i>Второй</i>	Тема 2.1. Современное состояние мирового баскетбола.	2		2			2	
<i>Второй</i>	Раздел II. Содержание игровой деятельности							
	Тема 2.1. Тактическая подготовка	16		2			2	14

	баскетболистов.							
<i>Второй</i>	Тема 2.2. Психологическая подготовка баскетболистов	4		4			4	
Раздел III. Подготовка игроков и команд к соревнованиям								
<i>Второй</i>	Тема 3.1. Техническая подготовка	36			6	14	20	16
<i>Второй</i>	Тема 3.2. Физическая подготовка	30			4	8	12	18
<i>Второй</i>	Тема 3.3. Тактическая подготовка	34				20	20	14
<i>Второй</i>	Тема 3.4. Интегральная подготовка	4				4	4	
<i>Второй</i>	Тема 3.5. Соревновательная подготовка	8				8	8	
Раздел IV. Соревнования по волейболу								
<i>Второй</i>	Тема 4.1. Судейство соревнований	18		2	2		4	14
ИТОГО:		152		10	12	54	76	76
Курс обуче ния	Название разделов и тем	Всег о часо в	Аудиторные занятия					Самостояте льная работа
			Лекц ии	Мето диче ские	Учеб ная практ ика	Прак тичес кие	Итого	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел III. Подготовка игроков и команд к соревнованиям								
<i>Третий</i>	Тема 3.1. Организация и проведение тренировочных сборов	14		4			4	10
<i>Третий</i>	Тема 3.2. Проблемы реабилитации в спорте	14		4			4	10
<i>Третий</i>	Тема 3.3. Применение технических средств в обучении и тренировке	14		2			2	12
<i>Третий</i>	Тема 3.4. Физическая подготовка	24			2	10	12	12
<i>Третий</i>	Тема 3.5. Техническая	30			4	14	18	12

	подготовка							
Третий	Тема 3.6. Тактическая подготовка	40			4	24	28	12
Третий	Тема 3.7. Интегральная подготовка	4				4	4	
Третий	Тема 3.8. Соревновательная подготовка	14				14	14	
Раздел IV. Соревнования по волейболу								
Третий	Тема 4.1. Судейство соревнований	26		2	2		4	22
ИТОГО:		180		12	12	66	90	90
Курс обуче ния	Название разделов и тем	Всег о часо в	Аудиторные занятия					Самостояте льная работа
			Лекц ии	Мето диче ские	Учеб ная практ ика	Прак тичес кие	Итого	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел III. Подготовка игроков и команд к соревнованиям								
Четвёр- тый	Тема 3.1. Особенности построения учебно- тренировочного процесса в сборных командах	2		2			2	
Четвёр- тый	Тема 3.2. Техническая подготовка	28				8	8	20
Четвёр- тый	Тема 3.3. Физическая подготовка	22				6	6	16
Четвёр- тый	Тема 3.4. Тактическая подготовка	26				12	12	14
Четвёр- тый	Тема 3.5. Интегральная подготовка	10				10	10	
Четвёр- тый	Тема 3.6. Соревновательная подготовка	10				10	10	
Раздел IV. Соревнования по волейболу								
Четвёр- тый	Тема 7.1. Судейство соревнований	2		2			2	
ИТОГО:		100		4		46	50	50
ИТОГО за период обучения:		612	-	34	34	238	306	306

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Электронные источники из электронно-библиотечных систем, с правообладателями которых ВЛГАФК заключены договорные отношения:

- электронные библиотеки МГАФК и НГУ им. П.Ф.Лесгафта (в УМК локальной вузовской сети ВЛГАФК).

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. - 336 с.
2. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб.пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд.,перераб. И доп. – СПб.: СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006. – 134 с
3. Официальные правила баскетбола 2008. - Пекин, 2009.- 138 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.пед.вузов / Ю.Д.Жедезняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М. : Академия, 2004.- 400 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Баскетбол: программа для ДЮСШ и СДШОР.- М.: Советский спорт, 2004.- 100с.
2. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: метод.пособие / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011. – 98 с.
3. Баскетбол: правила игры. СПб.: Регион-Про, 2006. – 120 с.
4. Топтышев, О.П. Сборник научных трудов мол. ученых и студентов РГУФК.-М.: 2005.- С. 105-106.

4.2.(3) Рабочая программа дисциплины **«Профессионально-спортивное совершенствование»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика
 степень (квалификация) выпускника – бакалавр
 Форма обучения очная
 Автор-разработчик: Никулина Жанна Валентиновна, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины:

Основной целью изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» является создание у будущих бакалавров физической культуры по профилю подготовки спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика целостного представления о легкой атлетике как виде профессионально-спортивной деятельности, о формах, средствах и методах организации и проведения занятий легкоатлетическими упражнениями, правилах соревнований по легкой атлетике, об организации и проведении соревнований, а также формирование теоретических знаний и практических умений и навыков, необходимых бакалавру физической культуры.

Задачи дисциплины:

Основной задачей всех видов учебных занятий по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование» является формирование профессионально-значимых теоретических знаний о формах, средствах и методах организации и проведения занятий легкоатлетическими упражнениями, правилах соревнований по легкой атлетике, об их организации и проведении, а также формирование практических умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущего бакалавра физической культуры.

При прохождении дисциплины необходимо познакомить с историей возникновения и развития легкой атлетики как олимпийского вида спорта; эволюцией техники легкоатлетических упражнений и методики тренировки; проблемами и перспективами развития легкой атлетики в России и мире.

Разъяснить сущность и социальную значимость своей профессии; место легкой атлетики в системе физического воспитания в РФ; воспитательное значение занятий легкоатлетическими упражнениями; разъяснить права и обязанности всех участников учебно-тренировочного процесса; роль легкоатлетических упражнений в деле воспитания и формирования личности, нравственного воспитания, общей культуры общения, повышение интеллектуального уровня занимающихся.

Познакомить с организацией и реализацией преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях различных типов и форм собственности; научить применять на практике современные технологии обучения и тренировки в легкой атлетике. Закрепить знания на практике о профилактике травматизма и безопасности на занятиях легкой атлетикой, оказании первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях, организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций.

Познакомить с современными методами анализа техники видов легкой атлетики; овладеть методикой обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений; выработать определенный объем знаний об особенностях применения легкоатлетических средств и методов спортивно-оздоровительной работы с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенностей человека, влияния различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

Овладеть навыками планирования и организации (проведения) учебных и учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенности человека, психофизиологического состояния и здоровья занимающихся.

Познакомить с правилами соревнований по легкой атлетике; регламентами соревнований, уставами федераций по легкой атлетике; с формами, содержанием и правилами оформления планирующей и отчетной документации во время организации и проведения соревнований по легкой атлетике и спортивно-массовых мероприятий и научить организовывать и проводить соревнования;

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Важное значение легкой атлетики в профессиональной подготовке будущих бакалавров физической культуры заключается в том, что легкая атлетика включена в государственные образовательные программы по физическому воспитанию для различных учебных заведений: общеобразовательных школ и учебных заведений дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведений. В системе физического воспитания легкая атлетика входит в программу Олимпийских игр и Паралимпийских игр, является одним из основных и действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности, а также прекрасным средством активного отдыха.

Дисциплина **«Профессионально-спортивное совершенствование»** относится к профессиональному циклу профиль 2 «Спортивная тренировка в избранном виде спорта». Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как история физической культуры, анатомия человека, физиология человека, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, психология физической культуры, возрастная психология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, теория и методика обучения базовым видам спорта, теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика), технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта, физическая культура и др.

Отличительной особенностью данной дисциплины является вовлечение студентов в непосредственное участие в учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов в легкой атлетике и участие в организации и судействе соревнований.

Лекционный курс предусматривает рассмотрение теоретических аспектов теории и методики легкой атлетики, особенности организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий, правила соревнований по легкой атлетике, а также особенностей занятий легкоатлетическими упражнениями с различным контингентом занимающихся. На практических занятиях по дисциплине **«Профессионально-спортивное совершенствование» (легкая атлетика)** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения и спортивной тренировки используются интерактивные методы обучения, такие как тренинги, семинары и практическое участие в организации и проведении соревнований, практическое участие в учебно-тренировочном и воспитательном процессе юных спортсменов совместно учреждениями дополнительного образования, общеобразовательными школами и др. образовательными учреждениями. На практических занятиях студенты повышают общефизическую и спортивно-техническую подготовленность.

Техническое оснащение аудиторий предполагает обеспечение мультимедийным оборудованием, зала легкой атлетики и стадиона - оборудованием и инвентарем для занятий легкой атлетикой.

Прохождение данной дисциплины обеспечивает бакалавру физической культуры переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимым уровнем знаний, умений и навыков.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7; ОК-8, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-18, ПК-20, ПК-21, ПК-22, ПК-23, ПК-30

В результате освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)» студент должен:

Знать:

сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие воспитательную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний; историю развития педагогической мысли; особенности планирования воспитательного воздействия на разных возрастных этапах; систему принципов воспитания; средства, методы и методические приемы воспитательного воздействия; алгоритм управления воспитательным процессом; нравственно психологические особенности общения педагога и учеников.

этические нормы поведения педагога в организации; свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования.

современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов; единство образования и развития в технологии практической реализации учебного процесса по предмету.

предмет, методы и систему ключевых понятий гигиены; предмет, методы и систему основных понятий основ медицинских знаний; основные разделы гигиенической науки и их содержание; средства и методы оказания первой доврачебной помощи; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; гигиенические средства восстановления в спорте; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомо-физиологических особенностей; основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях физкультурой и спортом, виды травматизма в спорте; виды неотложных состояний; ручной и аппаратный методы оказания первой доврачебной помощи.

возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; методику оздоровительных и восстановительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.

структуру, организационное строение и юридические формы существования профессиональной спортивной команды; регламенты соревнований и уставы спортивных федераций, положение об агентской деятельности; отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований; формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации; виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий; правила соревнований; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий с различным контингентом.

систему управления спортивной отраслью в Российской Федерации; систему управления в избранном виде спорта; основные нормативные правовые документы РФ, регулирующие деятельность в сфере физической культуры; нормативные и регламентирующие документы в избранном виде спорта, правила составления, хранения и учета документов физкультурно-спортивной организации.

организационно-правовые формы существования физкультурно-спортивных и образовательных учреждений, их цели и задачи; составляющие системы управления персоналом организации; виды мотивации персонала; содержание и элементы организации труда в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

экономику предприятий, формы бухгалтерского учета и основы ведения хозяйственной деятельности; порядок составления сметы на командировки, мероприятия, выезды команд на соревнования.

основные закономерности и движущие силы саморазвития личности; характеристики главных условий и фактов, способствующих развитию личности; объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства; механизмы достижения профессиональной компетентности специалиста; основные виды оценок профессиональной деятельности и продуктивности; нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций специалистам.

виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса.

основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта; строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом; базовые характеристики и принципы психологических особенностей в сфере физической культуры и технологии тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.

понятия мотивации у детей и молодежи, в том числе в избранном виде спорта; основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов.

концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов.

теоретический и практические раздел тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта.

средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; теоретические основы управления сложными системами; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта.

структуру мотивации личности занимающихся; жизненные ценности, формируемые на занятиях физической культурой и спортом; особенности личности занимающихся физической культурой и спортом; методы и средства воспитания патриотизма; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики;

методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Уметь:

обосновывать целесообразность принимаемых решений; ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.

обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; разработать документы перспективного (годового), оперативного (семестр, триместр, четверть) и текущего программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету физическая культура.

применять современные воспитательные технологии в педагогическом процессе; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания нравственных качеств воспитанников; определять личностные особенности учеников и учитывать их в учебно-воспитательной работе; планировать воспитательную работу; использовать в профессиональной деятельности актуальные методы и приемы воспитательного воздействия; корректировать задачи воспитания с учетом изменяющейся ситуации; анализировать и интерпретировать результаты мониторинга воспитательного процесса.

оценить санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; установить тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

осуществлять консультационную деятельность по вопросам использования средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия для лиц различного возраста; использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий.

составлять бюджет и сметы расходов на соревнования, договоры со спонсорами и рекламодателями; уметь организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования; приобретать спортивный инвентарь, экипировку, оргтехнику, компьютерное обеспечение; составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия; организовать работу судейской бригады; подготавливать места проведения мероприятий; привлекать зрителей и спонсоров; обеспечивать безопасность участников и зрителей; составлять отчетную документацию.

составлять аналитические отчеты планы и документы в соответствии с документами государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры; составлять приказы, решения и другие внутренние документы физкультурно-спортивных организаций.

составлять планы работы подразделения или организации; определять способы мотивации сотрудников; определять порядок осуществления трудового процесса в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

составлять сметы расходов на различные мероприятия; готовить отчетные документы расходов на различные мероприятия.

использовать методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей саморазвития; анализировать возможности личностного потенциала с целью самосовершенствования; критически оценивать и корректировать собственную учебную и профессиональную деятельность; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации; определять направления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями аттестации и присвоения квалификации.

планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры.

определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта.

находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в физической культуре и спорте.

разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов.

подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма.

проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; применять различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного.

применять методы и средства по формированию духовных ценностей, с учётом личностных свойств человека; применять методы и средства воспитания патриотизма с учётом личностных свойств человека; использовать средства профилактики девиантного поведения; применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств человека.

Владеть:

навыками разработки оптимальных решений, которые обеспечивают максимальную степень достижения цели управления; навыками использования прав и исполнения обязанностей.

методикой реализации индивидуального подхода к обучающимся; оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета; методикой формирования мотивации учебной деятельности обучающихся на занятиях физической культуры.

навыками реализации современных воспитательных технологий в педагогическом процессе; методами педагогической и психологической диагностики при изучении коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, о проявлениях благородства, чувства долга в спорте.

методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях, навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно-тренировочного занятия функциональными тестами для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия.

методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям; использованием средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия в процессе физкультурно-спортивных занятий.

методами дискуссии; методами обеспечения безопасности соревнований; методами индивидуальной и групповой воспитательной работы со спортсменами; методиками предотвращения конфликтов; навыками судейства; опытом организации и проведения соревнований

литературным русским языком; опытом составления аналитических отчетов планов и документов по вопросам деятельности физкультурно-спортивных организации в избранном виде спорта; навыками хранения и учета документации; навыками использования персонального компьютера и оргтехники.

персональным компьютером и оргтехникой; опытом составления планирующей документации; опытом реализации планов мероприятий в малых коллективах.

правилами ведения отчетной документацией; персональным компьютером и оргтехникой.

основными методами психолого-педагогической диагностики потенциальных возможностей личности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации; навыками самостоятельной работы.

способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета.

знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта; опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта.

технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта.

методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта.

технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки.

методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта.

приёмами формирования духовных ценностей формируемых на занятиях физической культурой и спортом; методами и средствами воспитания патриотизма; методами и средствами профилактики различных форм девиантного поведения; приёмами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Раздел I. Спортивное мастерство

Раздел II. Педагогическое мастерство

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине ФСС

Год		1 год	2 год	3 год	4 год	
Семестр		1-2	3-4	5-6	7	8
ФСС, час	практические	90	76	90	50	-
	самостоят работа.	90	76	90	50	-
Участие в соревнов., кол-во раз		6	6	6	4	
Судейство в соревнов., кол-во раз		2	3	5 – из низ 2 – старшим на виде	1 – главным судьей или главным секретарем	
Рекомендуется выполнение разрядов		III разряд	Подтверждение III разряда	II разряд	Подтверждение разряда в избранном виде легкой атлетики	
Реферативные Работы		1. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики 2. История развития избранного вида легкой атлетики	1. Биомеханический анализ избранного вида легкой атлетики 2. Биохимические процессы при тренировке в избранном виде легкой атлетики	1. Система отбора в легкой атлетике 2. Особенности отбора в избранном виде легкой атлетики	1. Физиологические особенности избранного вида 2. Особенности тренировки мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики	
Междисциплинарная курсовая работа				Тема: Анализ и методика тренировки в избранном виде легкой атлетики Защита курсовой работы в форме доклада (8 семестр)		
Самоконтроль тренировочной работы		Ведение дневника тренировочных занятий	Ведение дневника тренировочных занятий с разделом «Анализ тренировочных нагрузок»	Ведение дневника тренировочных занятий с разделом «Анализ тренировочных нагрузок»	Ведение дневника тренировочных занятий	

*Перечень примерных контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы*

I курс

1. Изучить правила соревнований в избранном виде легкой атлетики.
2. Изучить обязанности участника соревнований.
3. Изучить обязанности судей, измерителей, хронометристов, судьи-секретаря на виде.
4. Изучить структуру тренировочного занятия по легкой атлетике.
5. Ознакомиться с основами техники в избранном виде легкой атлетики.
6. Особенности анализа техники избранного вида.
7. Особенности методики обучения избранного вида легкой атлетики.
8. Ознакомиться с техникой спортсменов высших разрядов избранного вида легкой атлетики.

II курс

1. Изучить биомеханические особенности техники избранного вида.
2. Изучить физиологические особенности подготовленности в избранном виде легкой атлетики.
 - физиологические особенности быстроты;
 - физиологические особенности силы;
 - физиологические особенности выносливости;
 - физиологические особенности гибкости.
3. Ознакомиться с этапами отбора в избранном виде легкой атлетики
4. Ознакомиться с методами развития физических качеств в избранном виде легкой атлетики.

III курс

1. Ознакомиться с видами планирования в легкой атлетике.
2. Знать, что такое макро, мезо, микро – циклы.
3. Ознакомиться с методикой планирования спортсменов высших разрядов в избранном виде легкой атлетики.
4. Ознакомиться с программой ДЮСШ и ДЮСШОР.
5. Изучить особенности тренировки с детьми и подростками.

IV курс

1. Изучить влияние различных видов нагрузки на результаты в избранном виде легкой атлетики.
2. Изучить особенности тренировки в легкой атлетике с женщинами.

Примерная тематика рефератов

I курс

1. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
2. История развития избранного вида легкой атлетики

II курс

1. Биомеханический анализ избранного вида легкой атлетики
2. Биохимические процессы при тренировке в избранном виде легкой атлетики

III курс

1. Система отбора в легкой атлетике
2. Особенности отбора в избранном виде легкой атлетики

IV курс

1. Физиологические особенности избранного вида
2. Особенности тренировки мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики

5. Перечень вопросов к зачету

1 курс 2 семестр

1. История развития легкой атлетики
2. Классификация видов легкой атлетики
3. Меры безопасности на занятиях в избранном виде легкой атлетики
4. Основы техники избранного вида легкой атлетики
5. Анализ техники избранного вида легкой атлетики
6. Общая физическая подготовка легкоатлета (на примере избранного вида легкой атлетики)
7. Урочная форма тренировочного занятия по легкой атлетике.

2 курс 4 семестр

1. Методика изучения избранного вида легкой атлетики
2. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
3. Отбор перспективных спортсменов в избранном виде легкой атлетики
4. Тренировка юных спортсменов (на примере избранного вида легкой атлетики)
5. Особенности тренировки женщин (на примере избранного вида легкой атлетики)
6. Специальная физическая подготовка легкоатлета (на примере избранного вида легкой атлетики)

3 курс 6 семестр

1. Физиологические особенности избранного вида легкой атлетики
2. Биомеханические особенности в избранном виде легкой атлетики
3. Годовое планирование в избранном виде легкой атлетики
4. Физиологические особенности развития выносливости в избранном виде легкой атлетики
5. Физиологические особенности развития быстроты в избранном виде легкой атлетики
6. Физиологические особенности развития силы в избранном виде легкой атлетики
7. Физиологические особенности развития гибкости в избранном виде легкой атлетики
8. Физиологические особенности развития ловкости в избранном виде легкой атлетики
9. Техническая подготовка легкоатлета (на примере избранного вида легкой атлетики)

4 курс 7 семестр

1. Перспективное планирование в избранном виде легкой атлетики
2. Управление тренировочным процессом спортсмена на примере избранного вида легкой атлетики
3. Ветеранский спорт
4. Оздоровительный эффект легкоатлетических упражнений.
5. Тактическая подготовка легкоатлета (на примере избранного вида легкой атлетики)
6. Психологическая подготовка легкоатлета (на примере избранного вида легкой атлетики)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 1

Распределение учебных часов и сроки сдачи зачетов

Дисциплины	Всего часов	Всего аудиторных	Лекции	Практические занятия	Индивидуальная и самостоятельная	Количество часов по семестрам						
						1	2	3	4	5	6	7
Профессионально-спортивное совершенствование	612	306		306	306	50	40	40	36	40	50	50
Сроки сдачи зачетов							+		+		+	+

Таблица 2

Распределение учебных часов по темам и видам работ

№ п/п	Темы, разделы	Всего Часов	Учебные занятия		Самостоят. работа
			лекции	практические	
1	2	3	4	5	6
К у р с					
1.	Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство:	180	-	90	90
2.	I. Спортивное мастерство	88		68	20
	1.1. Совершенствование в технике выполнения упражнений ОФП и С.П.	18		8	10
	1.2. Совершенствование в технике избранного вида легкой атлетики	70		60	10
3.	II. Педагогическое мастерство	92		22	70
	2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований	28		8	20
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении ОРУ и СУ	24		4	20
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении видам легкой атлетики	26		6	20
	2.4. Совершенствование знаний, умений и				

	навыков в проведении подготовительной и заключительной частей занятий	14		4	10
1	2	3	4	5	6
П к у р с					
1.	Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство:	152	-	76	76
2.	I. Спортивное мастерство	100		50	50
	1.1. Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих упражнений и специальных	12		2	10
	1.2 Совершенствование в технике избранного вида легкой атлетики	88		48	40
3.	II. Педагогическое мастерство	52		26	26
	2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в организации и проведении соревнований	28		14	14
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении общеразвивающих и специальных упражнений	12		6	6
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении легкоатлетическим упражнениям	8		4	4
	2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной, основной и заключительной частей занятия	4		2	2

III курс					
1.	Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство:	180	-	90	90
2.	I. Спортивное мастерство	80		40	40
	1.1. Методика тренировки в избранном виде легкой атлетики	52		26	26
	1.2. Методика проведения тренировочных занятий в различных видах	28		14	14
1	2	3	4	5	6
3.	II. Педагогическое мастерство	100		50	50
	2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в работе с детьми	52		26	26
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении набора в детские группы	28		14	14
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении соревнований по легкой атлетике	12		6	6
	2.4. Совершенствование других видов легкой атлетики	8		4	4
IV курс					
1.	Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство:	100	4	46	50
2.	I. Спортивное мастерство	56	4	24	28
	1.1. Методика тренировки в избранном виде легкой атлетики	32		24	8

	1.2. Биомеханические особенности техники избранного вида легкой атлетики	12	2		10
	1.3. Физиологические особенности избранного вида легкой атлетики	12	2		10
3.	II. Педагогическое мастерство	48		24	24
	2.1 Методика тренировки спортсменов высших разрядов	20		10	10
	2.2 Совершенствование техники других видов легкой атлетики	16		8	8
	2.3 Организация и проведение соревнований	12		6	6

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости ведется в форме контрольных работ по темам опроса и микрозачетов по отдельным разделам работы, а так же теоретического зачета в конце 2,4, 6, 7 семестров. Итоговый зачет на 4 курсе (за весь цикл обучения) складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков и теоретического опроса в письменной или устной форме.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

(основная)

1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
2. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений/ А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464с.

(дополнительная)

1. Легкая атлетика. Программы спортивной подготовки для ДЮСШ. Под общ ред. Никитушкина В.Г..- М.- Советский спорт, 2004.-104 с.
2. Легкая атлетика. Rusathletics [Электронный ресурс]: официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. - М., [200-]. – Режим доступа: <http://www.rusathletics.com>.- Загл. с экр.
3. Легкая атлетика (метания): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.
5. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера /С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с. –прил.: с 376-395: ил. - библиогр.: с. 396-397

1.2. (4) Рабочая программа дисциплины **«Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: лыжный спорт

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Багин Н.А.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Профессионально-спортивного совершенствования (лыжный спорт)» является создание у будущих бакалавров физической культуры целостного представления о лыжном спорте как комплексе олимпийских видов спорта, о многообразии видов и средств лыжного спорта, форм и методов организации и проведения занятий лыжным спортом и лыжной подготовкой, а также рассмотрение лыжного спорта как учебно-научной дисциплины, содержащей теории и практику данного вида спорта, а также методику его преподавания с целью достижения спортивных результатов.

Задачи дисциплины

Основной задачей всех видов учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту является интегрирование полученных знаний и профессионально-педагогических умений и навыков у бакалавров физической культуры по профилю подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (лыжный спорт)».

В процессе изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)» (ПСС) необходимо выработать у студентов, специализирующихся в лыжных гонках интерес к избранной специальности, воспитывать профессионально-значимые качества личности, стимулировать их творческие способности и повышать спортивный уровень.

При прохождении дисциплины «ПСС» необходимо познакомить с историей возникновения и развития лыжного спорта, эволюцией техники видов лыжного спорта и методики тренировки; проблемами и перспективами развития лыжного спорта в России и мире.

Разъяснить роль лыжного спорта в деле воспитания и формирования личности, нравственного воспитания, общей культуры общения, повышение интеллектуального уровня занимающихся.

Овладеть профессиональной терминологией; овладеть основами техники лыжных видов спорта, особенностями применения разнообразных форм занятий, средств и методов лыжного спорта для спортивно-оздоровительной работы и выработать профессионально-педагогические умения и навыки у будущих бакалавров физической культуры.

Овладеть методикой обучения лыжным видам спорта; научить применять на практике современные технологии обучения и тренировки в лыжном спорте; выработать определенный объем знаний об особенностях применения средств лыжного спорта и методов спортивно-оздоровительной работы с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенностей человека, влияния различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

Научить применять на практике и находить, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся и условия проведения занятий по лыжной подготовке, эффективные средства и методы обучения, распределять и дозировать средства, научить осуществлять контроль за функциональным состоянием занимающихся на занятиях лыжной подготовкой.

Сформировать способности к аналитической деятельности, выработать умения организовывать и оценивать свою деятельность и деятельность занимающихся, овладеть навыками планирования и организации (проведения) учебных и учебно-тренировочных занятий по лыжным видам спорта с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния и здоровья занимающихся.

Выработать умения применять на практике знания о профилактике травматизма и безопасности на занятиях на лыжах, оказании первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях, организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций.

Познакомить с правилами и регламентами соревнований по видам лыжного спорта, научить организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам и спортивно-массовые мероприятия.

Должны обладать определенным объемом знаний о проблемах и перспективах развития лыжного спорта, выявить и развить способность к ведению научно-исследовательской деятельности и использованию полученных материалов в практической работе.

Лекционный курс предусматривает рассмотрение теоретических аспектов теории и методики лыжного спорта, организации и проведения соревнований, а также особенностей занятий лыжной подготовкой с различным контингентом занимающихся, прикладного значения лыжного спорта; изучение вопросов перспективы развития лыжного спорта в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений, применение научного подхода к решению проблем современного лыжного спорта. На практических занятиях по дисциплине **«Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)»** широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения, используются интерактивные методы обучения (тренинги, семинары), направленные на закрепление теоретических знаний и формирование у студентов умений и навыков организовывать свою деятельность и деятельность занимающихся, конструировать упражнения и обучать им, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся, условия проведения занятия, находить эффективные средства и методы обучения.

Техническое оснащение аудиторий предполагает обеспечение мультимедийным оборудованием, лыжная база, лыжный стадион, лыжные трассы оснащены необходимым оборудованием и инвентарем для проведения занятий и соревнований.

Прохождение данной дисциплины обеспечивает бакалавру физической культуры переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимым уровнем знаний, умений и навыков.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к профессиональному циклу, профиль 1. Спортивная тренировка в избранном виде спорта.

Важное значение дисциплины **«Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)»** в профессиональной подготовке будущих бакалавров физической культуры направления подготовки «Спортивная тренировка в лыжном спорте» заключается в том, что позволяет интегрировать теоретический и практический опыт, полученный в процессе обучения в академии по другим дисциплинам применительно в лыжном спорте. Лыжный спорт в системе физического воспитания является одним из основных и массовых видов спорта. В нашей стране лыжным спортом занимается большое количество людей разных возрастов. Массовое развитие этого вида спорта помогает решению задач, поставленных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года перед Минспортом России: создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта.

В настоящее время лыжная подготовка включена в государственные образовательные программы по физическому воспитанию для учебных заведений: общеобразовательных школ и учебных заведений дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведений. В системе физического воспитания лыжный спорт входит в программу Олимпийских игр и Параолимпийских игр, является одним из основных и действенных средств оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности и к защите Родины, а также прекрасным средством активного отдыха.

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)» относится к базовой части профессионального цикла. Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как история физической культуры, анатомия человека, физиология человека, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, психология физической культуры, возрастная психология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт), технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта, физическая культура, научно-методическая деятельность в спорте, акмеология физической культуры и спорта, социология физической культуры и спорта, спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности и др.

В содержание дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)» входит техника лыжных ходов, специальные упражнения, применяемые для обучения и развития физических качеств, даются теоретические основы таких видов спорта как: биатлон, прыжки на лыжах с трамплина и горнолыжные дисциплины.

Лекционный курс предусматривает подробное рассмотрение анализа техники лыжных ходов и методики обучения.

На практических занятиях по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)» широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения. Изучаются и практически используются различные тесты, позволяющие оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических (двигательных) качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. Используются результаты научно-исследовательской деятельности, создающие предпосылки для подготовки бакалавра физической культуры.

В процессе изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей лыжным видам спорта, тем самым способствуя оздоровлению населения.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8, ПК-4, ПК-8, ПК-9, ПК-11, ПК12, ПК-13, ПК-30.

В результате освоения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (лыжный спорт)» студент должен:

Знать:

основные закономерности и движущие силы саморазвития личности; характеристики главных условий и фактов, способствующих развитию личности; объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства; механизмы достижения профессиональной компетентности специалиста; основные виды оценок профессиональной деятельности и продуктивности; нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций специалистам.

Виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса. Основные этапы развития спортивной

тренировки в избранном виде спорта; строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом; базовые характеристики и принципы психологических особенностей в сфере физической культуры и технологии тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Понятия мотивации у детей и молодежи, в том числе в избранном виде спорта; основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов. Концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов. Теоретический и практический раздел тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта. Средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; теоретические основы управления сложными системами; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта; структуру мотивации личности занимающихся; жизненные ценности, формируемые на занятиях физической культурой и спортом; особенности личности занимающихся физической культурой и спортом; методы и средства воспитания патриотизма; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики; методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Уметь:

использовать методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей саморазвития; анализировать возможности личностного потенциала с целью самосовершенствования; критически оценивать и корректировать собственную учебную и профессиональную деятельность; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации; определять направления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями аттестации и присвоения квалификации.

Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; Распределять и дозировать средства физической культуры.

определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта. Находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере

физической культуры и спорта; определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в физической культуре и спорте. Разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов. Подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма.

Проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; применять различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного; применять методы и средства по формированию духовных ценностей, с учётом личностных свойств человека; применять методы и средства воспитания патриотизма с учётом личностных свойств человека; использовать средства профилактики девиантного поведения; применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств человека.

Владеть:

основными методами психолого-педагогической диагностики потенциальных возможностей личности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации; навыками самостоятельной работы. Способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета. Знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта; опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта.

Технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта. Методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта. технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки. Методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта.

Программа по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование» (лыжный спорт) для студентов высших учебных заведений физической культуры предполагает изучение истории, теории и методики преподавания лыжного спорта.

На лекциях, методических и практических занятиях студенты 1-го курса получают основной информационный материал по терминологии, содержанию занятий по профессионально-спортивному совершенствованию, основам и анализе техники передвижения на лыжах, методике обучения. В ходе практических занятий студенты 1 курса развивают необходимые двигательные качества, совершенствуют технику лыжных, знакомятся с особенностями методики преподавания и обучения в различных видах лыжного спорта, формируют потребность в активном и здоровом образе жизни и общечеловеческие ценности.

Студент должен научиться подбирать средства лыжного спорта для решения задач подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, владеть технологией проведения ОРУ различными способами, знать технику передвижения на лыжах и технологию обучения им.

В результате обучения студент 2 курса должен владеть техникой лыжных ходов, применять в зависимости от сложности лыжных трасс и условий скольжения, выполнять рекомендованные нагрузки, участвовать в контрольных и зачетных соревнованиях, повышать уровень спортивного мастерства; приёмами формирования духовных ценностей формируемых на занятиях физической культурой и спортом; методами и средствами воспитания патриотизма; методами и средствами профилактики различных форм девиантного поведения; приёмами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни

В результате обучения студент 3 курса должен уметь продемонстрировать педагогическую деятельность, определить цели и задачи учебного и тренировочного процесса и подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочного процесса. К концу 3 курса обучающиеся должны достичь необходимого минимума физической и технической подготовленности для демонстрации техники лыжных ходов и умения чередовать их в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, выполнить 2 спортивный разряд по лыжным гонкам.

В результате обучения студент 4 курса должен владеть методикой обучения лыжным ходам, методикой развития физических качеств, владеть техникой лыжных ходов и применять в спортивной деятельности, продемонстрировать навыки планирования учебно-тренировочного процесса. К концу 4 курса обучающиеся должны достичь необходимого минимума физической и технической подготовленности, определенных теоретических знаний по спортивной тренировке.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов первого курса

1. Лыжный спорт и лыжная подготовка в образовательных учреждениях России
2. Краткая характеристика видов лыжного спорта
3. Лыжные комплексы и лыжные стадионы
4. Лыжные и лыжероллерные стадионы для лыжных гонок
5. Биатлонные стадионы и стрельбища
6. Требования к лыжному инвентарю и снаряжению
7. Требования к лыжным трассам

Для студентов второго курса

1. Основные физические качества лыжника-гонщика
2. Характеристика общей и специальной выносливости
3. Средства подготовки лыжника-гонщика в бесснежное время
4. Средства подготовки в соревновательном периоде
5. Характеристика равномерного метода тренировки
6. Характеристика контрольного метода тренировки
7. Характеристика лыжных мазей и методика их применения
8. Характеристика парафинов, порошков, эмульсий и методика их применения
9. Права и обязанности участников соревнований по лыжным гонкам

Для студентов третьего курса

1. Характеристика переменного метода тренировки и методика его применения на различных этапах тренировочного процесса в годичном цикле
2. Характеристика интервального и повторного методов и методика его применения на различных этапах годичного цикла

3. Характеристика кругового метода тренировки и его применение на различных этапах годового цикла
4. Одновременные лыжные хода и методика обучения
5. Попеременные лыжные хода и методика обучения
6. Способы преодоления подъемов и методика обучения
7. Способы преодоления спусков и методика обучения
8. Способы поворотов на месте и методика обучения
9. Способы поворотов в движении и методика обучения
10. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований
11. Права и обязанности зам. главного судьи по лыжным трассам

Для студентов четвертого курса

1. Характеристика горнолыжных видов спорта (слалом, параллельный слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, фристайл)
2. Характеристика прыжков с трамплина и зимнего двоеборья
3. Характеристика биатлона
4. Организация учебно-тренировочных сборов (составление смет, планов тренировки, контрольных стартов и др.)
5. Организация и проведение соревнований третьей категории
6. Требования к лыжным трассам с учетом уровня подготовки и возраста занимающихся
7. Права и обязанности стартовой и финишной бригад
8. Права и обязанности технического делегата соревнований
9. Оформление отчета главного судьи соревнований
10. Требования к оформлению протоколов соревнований

Примерная тематика рефератов

Для студентов первого курса

1. История развития лыжного спорта в России
2. Типовые требования к лыжным базам
3. Характеристика различных конструкций лыж

Для студентов второго курса

1. Физиологическая характеристика основных физических качеств лыжника
2. Технические средства подготовки лыжника-гонщика
3. Кинематические характеристики двухшажного попеременного классического хода
4. Кинематические характеристики одношажного классического (конькового) хода

Для студентов третьего курса

1. Специальные и подводящие упражнения лыжника-гонщика
2. Организация круговой тренировки на лыжах
3. Технология подготовки пластиковых лыж к классическому стилю
4. Технология подготовки пластиковых лыж к свободному стилю передвижения

Для студентов четвертого курса

1. Тренажерные залы для подготовки лыжников-гонщиков
2. Разновидности лыжероллеров и методика их применения
3. Электронное оборудование соревнований и учебно-тренировочных площадок

Перечень вопросов к зачету

Для студентов первого курса

1. Лыжный спорт и лыжная подготовка в образовательных учреждениях России
2. Краткая характеристика видов лыжного спорта
3. Лыжные комплексы и лыжные стадионы
4. Лыжные и лыжероллерные стадионы для лыжных гонок
5. Биатлонные стадионы и стрельбища
6. Требования к лыжному инвентарю и снаряжению
7. Требования к лыжным трассам
8. Специальные средства подготовки лыжника-гонщика
9. Общефизические средства подготовки лыжника-гонщика
10. Анализ техники двухшажного попеременного классического хода
11. Анализ техники бесшажного одновременного классического хода
12. Требования к классическим и коньковым лыжам
13. Требования к спортивному снаряжению лыжника-гонщика
14. Общая выносливость и методика ее развития в лыжных гонках
15. Специальная выносливость и методика ее развития в лыжных гонках

Для студентов второго курса

1. Основные физические качества лыжника-гонщика
2. Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика и методика ее развития
3. Анализ техники подъемов и методика обучения
4. Анализ техники преодоления спусков и методика обучения
5. Анализ техники торможений и методика обучения
6. Общеразвивающие упражнения и методика их применения
7. Специальные и подводящие упражнения и методика их применения
8. Быстрота и методика ее развития на различных этапах годичного цикла
9. Характеристика гибкости и методика ее развития у лыжников-гонщиков
10. Средства подготовки лыжника-гонщика в бесснежное время
11. Средства подготовки в соревновательном периоде
12. Характеристика равномерного метода тренировки
13. Характеристика контрольного метода тренировки
14. Характеристика лыжных мазей и методика их применения
15. Характеристика парафинов, порошков, эмульсий и методика их применения
16. Права и обязанности участников соревнований по лыжным гонкам
17. Требования к лыжным трассам и их подготовка
18. Оформление лыжедромов, лыжных и роллерных трасс

Для студентов третьего курса

1. Классификация способов передвижения на лыжах
2. Классификация упражнений, применяемых лыжниками-гонщиками
3. Характеристика переменного метода тренировки и методика его применения на различных этапах тренировочного процесса в годичном цикле
4. Характеристика интервального и повторного методов и методика его применения на различных этапах годичного цикла
5. Характеристика кругового метода тренировки и его применение на различных этапах годичного цикла
6. Одновременные лыжные хода и методика обучения
7. Попеременные лыжные хода и методика обучения

8. Способы преодоления подъемов и методика обучения
9. Способы преодоления спусков и методика обучения
10. Способы поворотов на месте и методика обучения
11. Способы поворотов в движении и методика обучения
12. анализ техники двухшажного одновременного классического хода и методика обучения
13. Анализ техники двухшажного одновременного конькового хода и методика обучения
14. Характеристика полуконькового хода и методика обучения
15. Характеристика попеременных коньковых ходов и методика обучения
16. Характеристика переходов с хода на ход и методика обучения
17. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований
18. Права и обязанности зам. главного судьи по лыжным трассам

Для студентов четвертого курса

1. Анализ современного состояния лыжного спорта в России
2. Характеристика горнолыжных видов спорта (слалом, параллельный слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, фристайл)
3. Характеристика прыжков с трамплина и зимнего двоеборья
4. Характеристика биатлона
5. Организация учебно-тренировочных сборов (составление смет, планов тренировки, контрольных стартов и др.)
6. Организация и проведение соревнований третьей категории
7. Анализ техники одношажного одновременного конькового хода и методика его обучения
8. Анализ техники преодоления неровностей и методика обучения
9. Требования к лыжным трассам с учетом уровня подготовки и возраста занимающихся
10. Характеристика состояния лыжни, структуры снега, влажности, температуры воздуха и их учет при подготовке лыж к занятиям и соревнованиям
11. Технология подготовки пластиковых лыж к соревнованиям свободным стилем
12. Научно-методическое обеспечение сборных команд по лыжным гонкам
13. Антидопинговый контроль и его организация в России
14. Права и обязанности стартовой и финишной бригад
15. Права и обязанности технического делегата соревнований
16. Оформление отчета главного судьи соревнований
17. Требования к оформлению протоколов соревнований

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ (ПСС) ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Виды занятий	Курсы				Всего часов
	1	II	III	IV	
Теоретические	4	2	2	2	10
практические	86	74	88	48	296
самостоятельная работа	90	76	90	50	306
Итого	180	152	180	100	612

ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Оценка выполнения профессионально-спортивного совершенствования ведется по следующим параметрам:

- учет участия в календарных стартах и выполнение контрольных нормативов (стр. 22) с дифференцированной оценкой в каждом семестре не менее 5-ти – 6-ти;
- выполнение одной контрольной работы в каждом семестре по разделу ПСС;
- в соответствии с курсом обучения выполнять или подтверждать спортивный разряд по лыжным гонкам;
- полный теоретический раздел знаний проверяется в курсе специализации.

Вопросы для контрольных работ

1 курс

Тема: Материально-техническое обеспечение.

- 1 семестр. 1. Сооружения для лыжного спорта и их характеристика.
2. Конструкции гоночных лыж и их характеристика.
- 2 семестр. Тема: Подготовка пластиковых лыж к занятиям и соревнованиям
1. Лыжные мази, их применение при подготовке к классическому стилю.
2. Парафины, порошки, эмульсии; подготовка лыж к свободному стилю передвижения.

II курс

Тема: Методика обучения лыжным ходам.

- 1 семестр. 1. Понятие техники и её вариативность.
2. Попеременный классический ход и методика обучения.
3. Способы торможений и методика обучения.
- 2 семестр. 1. Одновременные лыжные хода в классическом стиле.
2. Одновременные лыжные хода в свободном стиле.
3. Переходы с хода на ход в классическом стиле.

III курс

Тема: Развитие физических качеств.

- 1 семестр. 1. Характеристика специальной выносливости и её развитие в подготовительном периоде.
2. Характеристика быстроты и её развитие в соревновательном периоде.
- 2 семестр. Тема: Тактическая подготовка лыжников-гонщиков.
1. Понятие тактики и варианты ведения соревновательной борьбы.
2. Влияние на выбор тактического варианта стартового номера и преодолеваемой дистанции.
3. Анализ выступления в соревнованиях и выполнения тактического варианта гонки.

IV курс

Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам.

- 1 семестр. 1. Требования к подготовке лыжных трасс и стадионов.
2. Состав стартовой судейской бригады, права и обязанности.
3. Права и обязанности участников соревнований.

Тема: Педагогический и медицинский контроль.

- 2 семестр. 1. Виды контроля в лыжных гонках и их характеристика.
2. Тесты по контролю за техникой и физическими качествами.
3. Средства и методы медицинского контроля.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1.Рекомендуемая литература (основная)

1. Кобзева, Л.Ф. Шашкевич И.К. Лыжные гонки // Учебное пособие. – Смоленск, 2011. – 96 с.
- 2.Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях: Учебно-метод. пособие. /А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И.Семенов - СПб: СПб ГАФК, 2003. 71 с.

3. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2004. – 204 с.

4. Стивен Гасхил. Беговые лыжи для всех. Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.

5. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках // Методические рекомендации. Ч.4 для студентов, преподавателей, тренеров и спортсменов ВЛГАФК. – Великие Луки, 2009. – С. 46-68.

2..Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Багин, Н.А. Показатели специальной и скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков в многолетнем тренировочном процессе. // Совершенствование методики обучения тренировки лыжников-гонщиков. Ч.6.- Метод. рекоменд., - 2005. -

2. Багин, Н.А., Виролайнен П.М., Шаров С.В. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям – Уч. метод. пособие – Великие Луки, 2004. – 48 с.

3. Беляева, Н.А. Формирование устойчивого интереса сельских школьников к занятиям лыжными гонками: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Малаховка, 2009. – 24 с.

4. Егорова, Л.И. Особенности подготовки элитных лыжниц-гонщиц в соревновательном периоде: Дисс. к.п.н. : СПб, 2003. – 102 с.

5. Кобзева, Л.Ф. Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках. Учебное пособие. – 2-е изд. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 123 с.

6. Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: Учеб. метод. пособие / В.Ф. Кожокин, Р.В. Кожокин, - СПб: Олимп – СПб – 2004. – 92 с.

7. Кулик, Н.Г. Отчет о проведении обследований спортсменов в рамках научно-методического обеспечения сборных команд России. – М., 2007. – 27 с.

8. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, -2005. -254.

9. Якименко С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: Монография – Омск: СиБГУФК, 2006. – 228 с.

4.2. (5) Рабочая программа дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: единоборства

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Программу составил: Романов Виталий Валерьевич, старший преподаватель кафедры «Безопасность жизнедеятельности, теории и методики единоборств»

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» является формирование и совершенствование основных профессионально-педагогических умений и навыков студентов, специализирующихся в единоборствах и повышение уровня их спортивного мастерства.

Задачи дисциплины

- Сформировать профессиональные качества специалиста по единоборствам в условиях более приближенных к реальной педагогической (учебно-тренировочной) деятельности.
- Добиться овладения наибольшим количеством технико-тактических действий самбо, целенаправленно и планомерно повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать спортивную подготовку, участвуя в соревнованиях по видам единоборств.
- Освоение профессионально-педагогических умений и навыков.
- Научить студентов, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся, применять на практике наиболее эффективные средства и методы обучения единоборствам, развития физических качеств, приемы воспитательной работы.
- Выработать у студентов стремление к спортивному совершенствованию.
- Способствовать выполнению студентами квалификационных требований кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Предмет «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин - профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

Знания, умения и навыки, полученные студентом при изучении курса «Профессионально-спортивное совершенствование», способствуют более глубокому изучению дисциплин профессионального цикла, деятельности в ходе учебной и производственной практик и выполнению выпускной квалификационной работы.

В процессе преподавания дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» используются следующие технологии и методы:

- практические занятия;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим учебно-тренировочным занятиям, подготовка к текущему и итоговому контролю.

В процессе обучения дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование» используются современные технологии обучения.

На практических занятиях используются различные по содержанию и функциональной направленности средства и их методы. Нами применяются такие средства обучения как словесные, демонстрационные, копирующие, лидирующие. Далее следует тренировка. В качестве методов обучения и тренировки применяются: словесные методы (лекция, рассказ), демонстрационные методы (непосредственная демонстрация, демонстрация кино-видеоматериалов, слайдов); усвоение практического материала путем расчлененного и целостного методов повторения, а так же другие практико-ориентированные методы обучения.

Отдельные практические занятия проводятся в форме соревнований и судейской практики, где студенты демонстрируют уровень своей подготовки.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 17 зачетных единиц.

Требования к результатам освоения дисциплины

В процессе изучения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции, предусмотренные ФГОС ВПО по направлению подготовки «Физическая культура» и компетентностной моделью подготовки бакалавра по профилю «Спортивная тренировка в избранном виде спорта: единоборства»:

общекультурные компетенции (в соответствии с ФГОС ВПО)

- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК- 8).

в области педагогической деятельности:

- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-30).

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства в единоборствах (ОК - 8);
- технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий единоборствами (ПК - 4);
- основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта (ПК - 8);
- специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта (ПК - 1 2);
- основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта (ПК - 13);
- закономерности развития спортивной формы (ПК - 13);
- методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях единоборствами (ПК - 30).

- **Уметь:**

- прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации (ОК - 8);
- использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта (ПК - 8);
- подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности (ПК - 12);

– определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта (ПК - 13);

• ***Владеть:***

- способами совершенствования профессиональных знаний и умений (ОК- 8);
- навыками составления и оформления документов планирования и учета (ПК-4);
- знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта (ПК-8);
- приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта (ПК-11);
- приемами оказания первой помощи и страховки (ПК-12);
- методиками педагогического контроля в избранном виде спорта (ПК-13).

• **Материально-техническое обеспечение**

Специализированные аудитории с наличием мультимедийного комплекса (компьютерная техника, мультимедийный проектор, экран, видео-, аудиоаппаратура), тематических стендов, наглядного материала (плакаты, раздаточный материал). Спортивный зал, оборудованный для занятий борьбой и боксом; тренажерный зал; раздевалки.

На занятиях используются ковер для борьбы, боксерский ринг, подвесные снаряды, борцовские манекены, экипировка спортсменов (боксерские перчатки, лапы, защитные шлемы и т.п.), вспомогательное оборудование для осуществления тренировочного процесса (резиновые амортизаторы, утяжелители, и т.п.), спортивная одежда и обувь.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

1. Разделы дисциплины

Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Раздел 3. Предсоревновательная подготовка

Раздел 4. Соревновательная подготовка

Раздел 5. Восстановительные мероприятия

Раздел 6. Судейская практика

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Профессионально-спортивное совершенствование (Единоборства)»

№	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инвентарий	Самостоятельная работа студентов	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
1	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижения. Удержание сбоку. Бросок задней подножкой. Учебные схватки на изученные приемы. Отработка любимых приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение самостраховки при падении на бок.

2	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения на быстроту реакции. Самостраховка при падении на спину. Беседа на тему «Запрещенные приемы». Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями.	Решение задач по правилам соревнований.
3	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения разминки на месте. Кувырок вперед без сгибания ног. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Болевой прием: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему «Правила проведения болевых приемов на руки». Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки двумя руками.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями.	Подготовка сообщения.

4	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения с отягощением весом собственного тела. Самостраховка при падении на бок из стойки. В борьбе лежа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса, Беседа на тему «Развитие борьбы самбо в мире». Приемы самозащиты: освобождение от захвата обеих рук. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Подготовка реферата.
5	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего коллектива». Упражнения с партнером для развития быстроты. Самостраховка при падении на спину. Удержание поперек. Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защиты от броска через бедро. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки. Самозащита: рычаг кисти.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Контроль выполнения удержания поперек.

6	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	В Практическое занятие (2 часа) Игра: футбол с набивным мячом. Кувырки вперед. Самостраховка при падении на руки из стойки. Болевой прием: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением. Беседа на тему «Участие самбистов страны в международных соревнованиях». Приемы самозащиты: освобождение от захвата одежды на груди и на шеи спереди.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований. Учебные программы по дисциплине «Специализация» и «Физкультура спортивного совершенствования»	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска выведением из равновесия рывком с падением.
7	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	В Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Физическая культура и спорт в нашей стране». Место самбо в системе физического воспитания». Упражнения с партнером для развития силы. Кувырок назад. Самостраховка при падении на бок с прыжка. В борьбе лежа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. Защиты от бросков захватом ноги. Самозащита: освобождение от захвата за волосы спереди. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Подготовка реферата.

8	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	В Практическое занятие (2 часа) Упражнения с набивными мячами для быстроты реакции. Кувырок назад с прямыми ногами. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. Болевой прием: узел поперек. Бросок передней подножкой с захватом руки и пояса. Защита от броска задней подножкой. Беседа на тему «Оценка приемов. Определение победителя в схватке». Самозащита: освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение защиты от броска задней подножкой.
9	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	В Практическое занятие (2 часа) Упражнения с партнером для развития гибкости. Полет-кувырок. Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки. Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Беседа на тему «Единая всероссийская спортивная классификация». Приемы самозащиты: освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Контроль знаний о выполнении разрядных требований в единоборствах.

10	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система». Упражнения для силы с набивными мячами. Полет-кувырок через предмет. Самостраховка при падении на бок через шест. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Бросок зацепом изнутри. Защиты от боковой подсечки. Самозащита: освобождение от обхвата спереди с руками. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Подготовка реферата.
11	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Метод развития ловкости борца». Специальное упражнение: бросок набивного мяча зацепом стопой. Игра «Вратарь». Самостраховка при падении на бок через партнёра с разбега. Способы разъединения сцепленных рук. Зацеп стопой. Самозащита: защита от прямого удара кулаком.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Подготовка сообщения.

12	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Средства и методы развития выносливости». Упражнения с партнером. Болевой прием: узел поперек от удержания верхом. Задняя подножка с захватом руки и падением. Самозащита ответные удары ногой (носком). Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение болевого приема: узел поперек от удержания верхом.
13	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения со стулом для развития гибкости. Самостраховка при падении на грудь прыжком. Болевой прием: узел ногой. Бросок подхватом. Беседа на тему «Средства развития выносливости». Самозащита: ответные удары ногой (пяткой). Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Подготовка сообщения.

14	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Методы развития быстроты». Игра «Салки». Самостраховка при падении на бок с высоты. Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги. Бросок подхватом с захватом ноги. Самозащита: удары ногой из положения лежа. Отработка любимых приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска подхватом с захватом ноги.
15	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в	Практическое занятие (2 часа) Упражнение в положении лежа на ковре. Поднимание партнера. Болевой прием: рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный сгиб. Беседа на тему «Способы совершенствования в технике». Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Изучение защиты от подхвата. Самозащита: ответные удары коленом при попытке захвата ног. Отработка любимых приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска через голову с захватом руки и пояса на спине.

16	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Методы воспитания смелости». Упражнения развития силы. Самостраховка при падении на спину кувырком без опоры на руки. В борьбе лежа: переворачивание захватом рук и ног снаружи. Защиты от узла ногой. Бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо. Защита от броска через голову. Самозащита: ответные удары локтем. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Участие студентов в учебно-тренировочных схватках.
17	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

18	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
19	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

20	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
21	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

22	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
23	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

24	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
25	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

26	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
27	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Оработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

28	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
29	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

30	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
31	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

32	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
33	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

34	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
35	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
36	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.

37	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
38	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
39	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
40	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.
41	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.

42	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
43	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству соревнований (отчет главного судьи).
44	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
45	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
Второй курс					
1	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Упражнения на быстроту реакции и на равновесие. Самостраховка при падении на бок через шест. Удержание сбоку с захватом рук. Бросок выведением из равновесия.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения	Подготовка реферата

		Беседа на тему «Правомерность применения приемов самбо». Самозащита: защита от удара ногой снизу. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.		борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	
2	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития гибкости (с партнером, на мосту). Кувырок назад с захватом скрещенных ног. Беседа на тему «Понятие о технике борьбы самбо». Уход от удержания сбоку, перетаскивая партнера через себя. Самостраховка при падении через шест назад на спину. Бросок захватом ног. Самозащита: защита от удара ножом сверху. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями.	Контроль знаний о классификации технических действий в самбо.

3	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Оборудование зала для борьбы и инвентарь». Упражнения на гимнастических снарядах. Передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек нырком. Самозащита: защита от ударов палкой сверху. Отработка любимых приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями.	Выполнение броска передней подножкой с колен.
4	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития быстроты: игра «Перехвати мяч». Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги. Бросок, захватом ног, вынося их в сторону. Беседа на тему «Врачебный контроль». Самозащита предметом при нападении с ножом. Отработка любимых приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями.	Выполнение броска захватом ног, вынося их в сторону.
5	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Методы развития силы». Самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Уход от удержания со стороны головы. Бросок с обвивом садясь. Защиты от зацепа изнутри. Самозащита: способы воздействия на уязвимые точки тела ударами.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими	Подготовка реферата

		Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.		упражнениями.	
6	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Методы воспитания решительности борца». Броски чучела. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Болевой прием: узел ноги с упором в колено. Защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Бросок через спину с захватом руки на плечо. Самозащита: способы конвоирования (под ручку). Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями.	Подготовка реферата
7	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития быстроты. Поднимание партнера с захватом ноги. Самостраховка при падении на грудь прыжком назад. Болевой прием: рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Бросок боковым переворотом. Беседа на тему «Понятие о тактике борьбы самбо». Самозащита: конвоирование высокого человека рычагом локтя через плечи. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями.	Участие студентов в учебно-тренировочных схватках.

8	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
9	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
10	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

		упражнений.		борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	
11	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
12	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

				по теме.	
13	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
14	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

15	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
16	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
17	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

		упражнений.		борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	
18	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
19	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

				по теме.	
20	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
21	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

22	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
23	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
24	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного	Решение задач по правилам соревнований.

		спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов		ранга	
25	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
26	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

27	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
28	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга.	Итоги выступления на соревнованиях.
29	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
30	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
31	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.

32	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
33	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.
34	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.
35	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.

36	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований
37	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
38	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).

Третий курс

1	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Этапы выработки тактики борьбы». Упражнения для развития силы мышц ног. Кувырки через партнера, стоящего в партере. Самостраховка при падении на бок с поддержкой партнера с разбега. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ногами кувырком. Задняя подножка с захватом ноги и шеи	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение	Выполнение задней подножки с захватом

		(туловища). Самозащита: связывание поясом. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.		специальной литературы по теме.	ноги и шеи.
2	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Использование площади ковра при борьбе в тактических целях». Упражнения для развития быстроты. Самостраховка при падении на спину после кувырка с разбега. Разъединение сцепленных рук узлом. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Самозащита: связывание шнурком. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение передней подножки с захватом руки и отворота.
3	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Тактика выполнения бросков». Упражнения развития сила мышц рук. Кувырок назад с партнером. Боковая подсечка. Самозащита: способы задержания одного человека двумя при подходе спереди. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы	Подготовка сообщения.

				по теме.	
4	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития силы рук и ног. Специальное упражнение — прыжок на партнера «ножницами». Самостраховка при падении с опорой на одну руку. Уход от удержания сбоку лежа. Подхват с захватом рукава и проймы. Защита от броска «мельницей». Оработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнения подхвата с захватом рукава и проймы.
5	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития силы мышц туловища. Бросок задней подножкой стоящего на коленях. «Боковое бедро». Защиты от броска «мельницей». Беседа на тему «Способы отдыха во время схватки и способы утомления противника». Самозащита: защита от прямого удара ногой вперед. Оработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Подготовка реферата.

6	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в	Практическое занятие (2 часа) Акробатические упражнения и упражнения на статическую выносливость на гимнастических снарядах. Обратное удержание сбоку. Бросок отхватом. Самозащита: защита в положении лежа на спине от попыток удушения руками. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска отхватом.
7	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в	Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития быстроты. Удержание с плеча захватом ближней руки изнутри. Бросок сталкиванием с захватом ног. Беседа на тему «Тактика схватки». Самозащита: рычаг кисти внутрь. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Решение задач по основам тактики схватки.

8	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития гибкости. Рычаг локтя с захватом руки между ногами садясь. Бросок с захватом руки и голени сбоку. Беседа на тему «Подготовка к соревнованиям». Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Участие студентов в учебно-тренировочных схватках.
9	Технико-тактическая подготовка борьбе самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития силы мышц ног. Разъединение сцепленных рук путем подтягивания локтя дальней руки. «Мельница» с захватом разноименной ноги снаружи. Самозащита: защита от ударов ногой снизу. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска «мельница» с захватом разноименной ноги снаружи.

10	Технико-тактическая подготовка борьбы самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития быстроты. Рычаг внутрь. Задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы». Самозащита: сковывание рычагом пальцев. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнения сковывание рычагом пальцев.
11	Технико-тактическая подготовка борьбы самбо	в Практическое занятие (2 часа) Упражнения на снарядах для развития силы. Узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы. Боковая подсечка в темпе шагов. Беседа на тему «Тактика подавления сопротивления противника силой и быстротой». Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Участие студентов в учебно-тренировочных схватках.
12	Технико-тактическая подготовка	в Практическое занятие (2 часа) Ущемление ахиллова сухожилия в положении лежа на противнике с захватом разноименной ноги. Бросок «ножницы». Беседа на тему	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для	Участие студентов в учебно-тренировочных схватках.

	борьбе самбо	«Способы проведения разведки». Оработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.		успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	
13	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
14	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

				специальной литературы по теме.	
15	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
16	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

17	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
18	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

19	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
20	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
21	Общая специальная физическая подготовка борьбе самбо	и в	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

		упражнений.		борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	
22	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
23	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

24	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
25	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
25	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

		Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов			
27	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
28	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.

29	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
30	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
31	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.

32	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях
33	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях
34	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
35	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.

36	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
37	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
38	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.
39	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.
40	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.

41	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.
42	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
43	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
44	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
45	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
Четвертый курс					

1	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Составление и заполнение документов соревнований». Специальное упражнение для подготовки изучения «вертушки». Простейшие виды борьбы. Узел ноги ногой. «Вертушка». Судейство схватки занимающимися. Самозащита: действия защиты при групповом нападении. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска «Вертушка».
2	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Удержание сбоку с захватом своего бедра. Задняя подножка на пятке с захватом руки через спину. Беседа на тему «Пути повышения эффективности приемов». Самозащита: защита от захвата шеи из-под рук сзади. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение задней подножки с захватом ноги и шеи.

3	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Условия присвоения судейских категорий». Самостоятельная разминка Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. Бросок с обратным захватом ног. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска с обратным захватом ног.
4	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Разбор прошедших соревнований. Игра «Регби». Рычаг локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через туловище. Бросок зацепом стопой изнутри. Самозащита: защита при угрозе ружьем сзади. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение зацепа стопой изнутри.

5	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Подбор упражнений для занятий». Узел плеча лежащему на животе. «Мельница» с захватом разноименной руки под плечо. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска «Мельница».
6	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». Удержание сбоку с захватом ноги противника. Подсад изнутри. Самозащита: помощь (взаимовыручка) при нападении с попыткой удушения. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска подсад изнутри

7	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Игра «Оторви от ковра». Рычаг локтя с зацепом руки. Бросок «задний переворот». Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска «задний переворот».
8	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Способы совершенствования техники борца». Переворачивание ключом (забеганием, переходом). Подхват изнутри под одноименную ногу. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение подхвата изнутри под одноименную ногу.

9	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Беседа на тему «Периодизация годичной тренировки». Узел на оба бедра. Бросок через голову с упором в бедро. Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение броска через голову с упором в бедро.
10	Технико-тактическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Упражнения для развития ловкости. Беседа на тему «Организация активного отдыха и самостоятельные занятия». Отработка излюбленных приемов в стойке и партере. Учебные схватки.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Участие студентов в учебно-тренировочных схватках.
11	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

		упражнений.		борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	
12	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
13	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

				по теме.	
14	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
15	Общая и специальная физическая подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из различных видов спорта и систем физических упражнений.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения борцовскими упражнениями. Изучение специальной литературы по теме.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

16	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
17	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Учебные схватки с использованием излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со схватками различных борцов	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Решение задач по правилам соревнований.
18	Предсоревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Учебные схватки с созданием тактического преимущества. Отработка излюбленных приёмов. Соревновательная борьба с различными соперниками. Психологическая подготовка к соревнованиям. Судейство спортивных схваток. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов со	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Изучение тонкостей правил, для использования индивидуального стиля борьбы. Сгонка веса. Просмотр видеоматериалов с соревнований различного	Решение задач по правилам соревнований.

		схватками различных борцов		ранга	
19	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
20	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
21	Соревновательная подготовка в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Участие в соревнованиях различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Психологическая подготовка (проигрывание будущих схваток с разными соперниками). Просмотр видеоматериалов с соревнований различного ранга	Итоги выступления на соревнованиях.
22	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.

23	Восстановительные мероприятия в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Активный отдых (игры: футбол, регби) кросс. Баня, душ, массаж. При необходимости отдых.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Баня, душ, массаж.	Проверка дневника самоконтроля.
24	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).
25	Судейская практика в борьбе самбо	Практическое занятие (2 часа) Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Литература, фото и видео материалы. Зал единоборств, раздевалки, форма, правила соревнований.	Студенты осуществляют судейство соревнований различного уровня.	Проверка документов по судейству городских соревнований (отчет главного судьи).

Перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы

Первый курс

1. Возникновение и первоначальное развитие единоборств в государствах древнего мира.
2. Развитие единоборств в средние века и новое время.
3. История развития единоборств в России.
4. Возникновение и основные этапы развития единоборств в России в новое время.
5. Современное состояние развития единоборств в России.
6. Социально-биологические основы единоборств.
7. Влияние занятий единоборствами на уровень заболеваемости, на личную работоспособность и самочувствие.
8. Медицинские противопоказания при занятиях единоборствами.
9. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием занятий единоборствами.
10. Основоположники развития борьбы самбо в России.
11. Основные направления развития систем единоборств в России на современном этапе.
12. Организация и судейство соревнований самбо.
13. Специальная физическая подготовка в самбо.
14. Роль физической подготовки при занятиях самбо.
15. Морально-волевая подготовка самбиста.
16. Развитие смелости и решительности борца.

Второй курс

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Основы совершенствования физических качеств.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Структура подготовленности спортсмена.
10. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
11. Значение мышечной релаксации.
12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
15. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
16. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
17. Формы и содержание самостоятельных занятий.
18. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
19. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
20. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Третий курс

1. Технические средства на занятиях по борьбе.

2. Использование тренажеров, подвесных снарядов и вспомогательных средств (резиновые амортизаторы, набивные мячи, утяжелители и т.д.).
3. Особенности начального этапа подготовки борцов: задачи, средства, методики.
4. Особенности подготовки борцов на учебно-тренировочном этапе многолетней спортивной подготовки.
5. Особенности подготовки борцов на спортивно-оздоровительном этапе.
6. Основные характеристики этапов овладения двигательным действием в борьбе: задачи, средства, определяющие черты методики.
7. Особенности подготовки борцов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства многолетней спортивной подготовки.
8. Общая характеристика борьбы как вида спорта.
9. Воспитание нравственных и патриотических качеств в процессе занятий единоборствами.
10. Характеристика задач, средств, методов в подготовительном периоде тренировки годичного цикла подготовки борцов.
11. Подготовка тренера к учебно-тренировочным занятиям по борьбе.
12. Основная часть занятия по борьбе (задачи, средства и методы).
13. Принципиальные положения спортивной тренировки в борьбе: непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
14. Методы обучения физическим упражнениям: наглядный метод, метод подводящих упражнений, целостный метод, метод по разделениям.
15. Показатели технического мастерства борцов (рациональность, объем, эффективность, освоенность, стабильность, устойчивость технического мастерства).
16. Взаимосвязь технической, тактической, психологической подготовки борцов.
17. Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции спортсменов в процессе занятий борьбой.

Четвертый курс

1. Структура процесса обучения физическому упражнению. Задачи и содержание этапов обучения.
2. Перспективное планирование при подготовке к ответственному старту борца (боксера).
3. Особенности организации и методики работы с борцами разной квалификации.
4. Общая психологическая подготовка спортсмена – борца.
5. Текущее планирование при подготовке борцов.
6. Особенности обучения технико-тактическим действиям в борьбе.
7. Специальная психологическая подготовка спортсмена (к схватке с сильным соперником, к ответственным соревнованиям, к повышенным тренировочным нагрузкам).
8. Комплексный и оперативный контроль в системе управления подготовки борцов.
9. Психологическое обеспечение технической подготовки борцов.
10. Нетрадиционные методы обучения технико-тактическим действиям, применяемые в борьбе.
11. Тренировка борцов, как многолетний процесс. Задачи этапов подготовки.
12. Характеристика задач, средств и методов тренировки на соревновательном этапе годичного цикла подготовки борцов.
13. Организация, планирование и учет работы со спортсменами-единоборцами в коллективах физкультуры, ДЮСШ, спортклубах, командах.
14. Организация и методика проведения круговой тренировки борцов.
15. Задачи и содержание физической подготовки борцов.
16. Значение соревнований в учебно-тренировочной работе с юными борцами. Виды соревнований.

17. Оперативное планирование при подготовке борцов.
18. Структурное содержание и характеристика основных форм построения занятий по борьбе.
19. Педагогическое мастерство специалиста в области физической культуры и спорта.
20. Организация и проведение соревнований по борьбе (создание оргкомитета, составление положения, сметы и плана проведения соревнований).
21. Предсоревновательные психические состояния. Динамики предсоревновательного психического напряжения.
22. Характеристика задач, средств, методов тренировки на восстановительном этапе годичного цикла подготовки борцов.
23. Психологическое обеспечение физической подготовки борца.
24. Система спортивных соревнований по единоборствам и соревновательная деятельность спортсменов.

Перечень вопросов к экзаменам и зачётам

Первый курс

1. Профессионально спортивное совершенствование как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
2. Основные положения организации профессионально спортивного совершенствования в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Средства профессионально спортивного совершенствования в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной тренировки в единоборствах.
7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
9. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни.
12. Применение средств единоборств для самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни.
13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
14. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
15. Особенности использования средств единоборств для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
16. Практическая реализация дидактических и методических принципов занятий единоборствами (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности) на конкретных примерах.

17. Этапы и последовательность обучения двигательным действиям на примере конкретных упражнений в единоборствах.

18. Управление процессом обучения в единоборствах и факторы, определяющие выбор методик.

19. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств единоборств для их направленной коррекции.

20. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью в единоборствах.

21. Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм

22. Самостраховка при падении.

23. Запрещенные приемы в борьбе самбо и дзюдо

24. Правила проведения болевых приемов на руки

25. Оценка приемов в самбо.

26. Оценка приемов в дзюдо

27. Метод развития ловкости борца.

28. Средства и методы развития выносливости.

29. Способы совершенствования в технике борьбы.

30. Методы воспитания смелости.

Второй курс

1. Начало и конец схватки.

2. Понятие о технике борьбы самбо.

3. Классификация приемов в самбо.

4. Понятие о защитах, контрприемах, комбинациях.

5. Основные захваты и дистанции в борьбе самбо.

6. Оборудование зала для борьбы и инвентарь.

7. Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней.

8. Причины травм в борьбе в одежде.

9. Врачебный контроль в борьбе.

10. Самоконтроль при занятиях борьбой.

11. Первая доврачебная помощь при травмах.

12. Методы развития гибкости.

13. Режим тренировки борца.

14. Понятие о тактике борьбы самбо.

15. Виды тактики (нападение и оборона).

16. Воспитание силовых качеств единоборца.

17. Воспитание скоростных качеств единоборца.

18. Воспитание выносливости единоборца.

19. Воспитание координационных качеств единоборца.

20. Особенности воспитания специальных двигательных качеств в борьбе.

21. Правила соревнований по вольной и греко-римской борьбе.

22. Техничко-тактическая подготовка в вольной борьбе.

23. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе.

24. Методика обучения приемам в греко-римской и вольной борьбе.

25. Правила соревнований по борьбе дзюдо.

26. Техничко-тактическая подготовка в борьбе дзюдо.

27. Методика обучения приемам борьбы дзюдо.

28. Правила соревнований по борьбе самбо.

29. Техничко-тактическая подготовка в борьбе самбо.

30. Методика обучения приемам борьбы самбо.

Третий курс

1. Метод круговой тренировки для развития физических качеств.
2. Этапы выработки тактики борьбы.
3. Использование площади ковра при борьбе в тактических целях.
4. Тактика выполнения бросков.
5. Способы проведения разведки
6. Цели и задачи соревнований.
7. Результат и оценка схватки.
8. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований.
9. Правила соревнования по борьбе самбо (взвешивание, борьба на краю ковра, дисквалификация).
10. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей
11. Подготовка к соревнованиям
12. Разбор прошедших соревнований.
13. Причины и меры предупреждения перетренированности.
14. Способы отдыха во время схватки и способы утомления противника.
15. Использование захвата для подготовки нападения.
16. Анализ болевых приемов рычагом локтя.
17. Воспитание морально-волевых качеств борца.
18. Анализ техники и методика обучения бросков подножкой.
19. Анализ техники и методика обучения болевых приемов узлом.
20. Анализ техники и методика обучения бросков подхватом

Четвертый курс

1. Составление и заполнение документов соревнований.
2. Составление программы соревнований.
3. Анализ техники защиты от бросков.
4. Организация занятий борьбой самбо.
5. Особенности дозирования нагрузки на уроке.
6. Распределение нагрузки.
7. Педагогическое мастерство специалиста по гимнастике.
8. Планирование занятий.
9. Методы обучения борьбе.
10. Способы совершенствования техники борца.
11. Периодизация годичной тренировки
12. Организация активного отдыха и самостоятельные занятия
13. Систематика в планировании и подготовке борца.
14. Подготовительные, атакующие, защитные и контратакующие действия борца.
15. Критерии (количественные и качественные) эффективности техники.
16. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности.
17. Индивидуальные особенности техники единоборцев.
18. Понятия: воспитание, обучение, принципы, знания, умения, навык, задачи обучения, средства обучения, методы обучения, разучивание, тренировка, упражнение.
19. Содержание процесса передачи знаний. Способы контроля знаний.
20. Технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные).
21. Содержание процесса разучивания. Место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях Контроль умений и способы исправления ошибок.
22. Содержание процесса тренировки, задачи тренировки. Место тренировки в учебно-тренировочном процессе. Средства тренировки. Методы тренировки. Формы и методы контроля степени совершенства навыка борца.
23. Реализация принципов обучения: сознательности и активности, наглядности, доступности, прочности.

24. Признаки, по которым можно определить нарушение того или иного принципа обучения в единоборствах. Роль тренера в реализации принципов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа
			Практические занятия	
Первый	Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка	64	32	32
Второй		28	14	14
Третий		48	24	24
Четвертый		40	20	20
Первый	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	40	20	20
Второй		48	24	24
Третий		40	20	20
Четвертый		20	10	10
Первый	Раздел 3. Предсоревновательная подготовка	36	18	18
Второй		28	14	14
Третий		32	16	16
Четвертый		12	6	6
Первый	Раздел 4. Соревновательная подготовка.	16	8	8
Второй		24	12	12
Третий		28	14	14
Четвертый		12	6	6
Первый	Раздел 5. Восстановительные мероприятия	8	4	4
Второй		12	6	6
Третий		16	8	8
Четвертый		8	4	4
Первый	Раздел 6. Судейская практика	16	8	8
Второй		12	6	6
Третий		16	8	8
Четвертый		8	4	4
	Итого по дисциплине:	612	306	306

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов ведется в форме контрольных работ, сдаче контрольных нормативов, выступлений на соревнованиях, а также теоретического зачета в конце 2, 4, 6 и 7 семестров.

Зачёт складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков и теоретического опроса в письменной или устной формах.

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.

2. Градополов, К.В. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / К.В. Градополов. - М.: ИНСАН, 2010. - 320 с.
3. Дзюдо: система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. педаг. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев. - Ростов н / Д: Феникс, 2006. - 800с.
4. Еганов А.В. Обоснование модели тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: монография / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 164 с.
5. Ковтик, А.Н. Бокс. Секреты профессионала / А.Н. Ковтик. – 2-е изд. – СПб.: ПИТЕР, 2013. – 224 с.
6. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психогигиена единоборств: монография / А.А. Передельский. - М.: Физическая культура, 2008. - 168 с.
7. Ревенко Е.М. Стили ведения боя в боксе: учеб. пособие / Е.М. Ревенко, Ю. В. Яцин. – Омск: СибаДИ, 2009. – 272 с.
8. Самбо: программа для ДЮСШ и СДЮШОР / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005. - 240с.
9. Теория и методика бокса: учебник / ред. Е.В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
10. Чибичик, Ю.Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов : учеб. пособие / Ю.Е. Чибичик. - Челябинск : УралГАФК, 2013. - 120 с.
11. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бокс: теория и методика: учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.]. - М.; Краснодар: Советский спорт; Неоглори, 2009. - 767 с.
2. Греко-римская борьба: учебник / ред. А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 256 с.
3. Кадочников, А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности / А.А. Кадочников. - Ростов н / Д: Феникс, 2006. - 480с.
4. Котешев, В.Е. Бокс: учебник для спец. учеб. заведений / В.Е. Котешев, В.А. Макаров. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - 224 с.:
5. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / ред. В.В. Гожин, О.Б. Малков. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168с.
6. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса: монография / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 584 с.

4.3. Рабочая программа дисциплины «Спортивная морфология» основной образовательной программы направления подготовки 034300 – «Физическая культура» *по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения очная

Автор-разработчик: Попов Владимир Анатольевич, к.п.н., доцент кафедры физиологии и спортивной медицины.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины: дать студентам необходимые знания о специфике реакций организма человека на физические нагрузки, закономерностях его биологического и социального развития, функциональных возможностях организма различного пола и возраста, раскрыть сущность наследуемых структур и фенотипических особенностей, которые послужат основой новых направлений в учебно-воспитательной, лечебно-профилактической, спортивно-тренировочной работе.

Задачи дисциплины

Формировать понятия о зависимости строения органов и систем организма от выполняемых ими физических нагрузок на разных этапах онтогенеза; формировать стремление к самопознанию взаимодействия регуляторных, исполнительных и обеспечивающих органов и систем собственного организма; способствовать развитию научного мышления студентов; развивать умения самостоятельной работы с учебными пособиями и другой литературой; подготовка студентов к освоению последующих смежных дисциплин медико-биологического цикла.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Спортивная морфология» относится к дисциплинам профессионального цикла Профиля 1. Спортивная тренировка по избранным видам спорта.

Дисциплина «Спортивная морфология» являясь самостоятельным учебным материалом, изучается студентами 2-го курса в 3-ем семестре.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-13; ПК- 6; ПК-10.

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать: анатомо-морфологическую целостность организма человека и взаимоотношения органов друг с другом при выполнении различных физических нагрузок; возрастные изменения, происходящие в органах и системах; специальные методы исследований и специфические термины; основные закономерности адаптации человека к изменяющейся внешней среде (тренировкам).

Уметь: правильно оценивать изменения в организме, связанные с систематическими тренировками у лиц разного возраста и варианта развития; показывать проекцию органов на поверхности тела; показывать оси и правильно выполнять движения вокруг них в суставах; обосновывать с морфологической точки зрения комплексы оздоровительных спортивных упражнений.

Владеть: анатомической терминологией; методами исследований используемых в спортивной морфологии; опытом правильно оценивать соматотипические типы с использованием субъективных и объективных методов обследования лиц различного пола и возраста.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Спортивная морфология» содержит разделы:

Раздел 1. Введение в курс спортивной морфологии. Общетеоретические основы адаптации организма спортсмена.

Раздел 2. Понятие об общей и частной спортивной морфологии. Методы и приборы исследования в спортивной морфологии.

Раздел 3. Учение об опорно-двигательном аппарате (костно-мышечный аппарат). Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок.

Раздел 4. Учение о внутренних органах. Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок.

Раздел 5. Учение о нервной системе. Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок.

Раздел 6. Учение об органах чувств. Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок.

Раздел 7. Учение о железах внутренней секреции. Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок.

Раздел 8. Спортивный отбор и его проблемы. Возрастные изменения в организме человека (геронтология).

Раздел 9. Восстановительные и приспособительные реакции при физических нагрузках.

3. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Место спортивной морфологии среди медико-биологических дисциплин.
2. Учебные и научные задачи спортивной морфологии.
3. Спортивная морфология, как наука и ее развитие.
4. Спортивная морфология, как учебная дисциплина.
5. Организм и его основные функциональные системы, их особенности и взаимосвязь.
6. Возрастная спортивная морфология, ее цели, задачи, объект изучения.
7. Костная система, как объект изучения спортивной морфологии.
8. Методы изучения костной системы у спортсмена.
9. Компенсаторно-приспособительная реакция костного аппарата на физические нагрузки.
10. Общий план строения мышечной системы. Основные функциональные группы.
11. Изменение свойств мышц под влиянием тренировочных нагрузок.
12. Реакция нервной системы на физические нагрузки.
13. Реакция эндокринной системы на физические нагрузки.
14. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
15. Адаптация внутренних органов.
16. Взаимосвязи исполнительных органов с системами обеспечения.
17. Конституция человека и методы ее определения.
18. Соматический тип, его определение и роль в процессе отбора и ориентации в видах спорта.
19. Методы спортивного отбора. Морфофункциональные критерии отбора.
20. Варианты спортивного отбора в игровых видах спорта.
21. Принципы спортивного отбора для спортивных единоборств.
22. Принципы спортивного отбора для зимних и технических видов спорта.
23. Варианты спортивного отбора в массовых видах спорта.
24. Определение на живом человеке выраженности жировой и мышечной массы (инструменты, формулы).
25. Биологическая зрелость и вариант биологического развития, соматическая оценка (методы).

4. Примерная тематика рефератов

Тематика рефератов по направлению: «Спортивная морфология».

Тема реферата определяется специализацией студента и видом спорта, в котором он совершенствуется. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и т.д.; легкая атлетика; бег, прыжки, метания; единоборства; гимнастика. При написании реферата, студент должен осветить следующие вопросы: 1. Мотив, побудивший к изучению рассматриваемой проблемы. 2. Место, средства, методы «спортивной морфологии» в изучении данной проблемы.

3. Организм как единое целое в решении поставленной проблемы. 4. Возрастные и половые особенности спортсмена. 5. Структура опорно-двигательного аппарата. 6. Адаптация организма спортсмена (систем управления, обеспечения и исполнения) к физическим нагрузкам.

5. Перечень вопросов к зачёту

1. Место спортивной морфологии среди медико-биологических дисциплин.
2. Цель и задачи спортивной морфологии.
3. Спортивная морфология, как наука и ее развитие.
4. Спортивная морфология, как учебная дисциплина.
5. Организм и его основные функциональные системы, их особенности и взаимосвязь.
6. Возрастная спортивная морфология, ее цели, задачи, объект изучения.
7. Костная система, как объект изучения спортивной морфологии.
8. Методы изучения костной системы у спортсмена.
9. Компенсаторно-приспособительная реакция костного аппарата на физические нагрузки.
10. Общий план строения мышечной системы. Основные функциональные группы.
11. Изменение свойств мышц под влиянием тренировочных нагрузок.
12. Адаптация нервной системы к физическим нагрузкам.
13. Адаптация эндокринной системы к физическим нагрузкам.
14. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.
15. Адаптация внутренних органов.
16. Взаимосвязи исполнительных органов с системами обеспечения.
17. Конституция человека и методы ее определения.
18. Соматический тип, его определение и роль в процессе отбора и ориентации в видах спорта.
19. Методы спортивного отбора. Морфофункциональные критерии отбора.
20. Принципы спортивного отбора в игровых видах спорта.
21. Принципы спортивного отбора для спортивных единоборств.
22. Принципы спортивного отбора для зимних и технических видов спорта.
23. Принципы спортивного отбора в массовых видах спорта.
24. Определение на живом человеке выраженности жировой и мышечной массы (инструменты, формулы).
25. Биологическая зрелость и вариант биологического развития, соматическая оценка (методы).

Разделы вопросов на проверку умений и навыков:

1. Объясните, в чем причина изменения функционирования внутренних органов (пищеварительной, сердечнососудистой и дыхательной систем) в результате занятия физическими упражнениями.
2. В чем проявляется у спортсмена генотипическая и фенотипическая форма адаптации? (примеры).
3. Этапы и форма отбора в группу новичков (собственный вид спорта).
4. Форма и методы отбора среди ведущих спортсменов (собственный вид спорта).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучени я	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самост оатель ная работа
			Лекции	Практичес кие занятия	
Раздел 1. Введение в курс спортивной морфологии. Общетеоретические основы адаптации организма спортсмена.					
Второй	Тема 1.1. Введение в спортивную	6	2	2	2

	морфологию. Адаптация организма к внешней среде.				
Раздел 2. Понятие об общей и частной спортивной морфологии. Методы и приборы исследования в спортивной морфологии.					
<i>Второй</i>	Тема 2.1. Понятие о спортивной морфологии.	6	2	2	2
Раздел 3. Учение об опорно-двигательном аппарате (костно-мышечный аппарат). Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок.					
<i>Второй</i>	Тема 3.1. Опорно-двигательный аппарат спортсмена.	8	2	2	4
Раздел 4. Учение о внутренних органах. Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок					
<i>Второй</i>	Тема 4. 1. Реакция внутренних органов на воздействие внешней среды.	8	2	2	4
Раздел 5. Учение о нервной системе. Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок.					
<i>Второй</i>	Тема 5.1. Воздействие физических упражнений на нервную систему.	11	2	2	7
Раздел 6 Учение об органах чувств. Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок					
<i>Второй</i>	Тема 6. 1. Воздействие физических упражнений на органы чувств.	6	2	2	2
Раздел 7. Учение о железах внутренней секреции. Морфофункциональные изменения под действием физических нагрузок.					
<i>Второй</i>	Тема 7. 1. Воздействие физических упражнений на гормональную систему.	8	2	2	4
Раздел 8. Спортивный отбор и его проблемы. Возрастные изменения в организме человека (геронтология).					
<i>Второй</i>	Тема 8. 1. Роль возрастных изменений в системе отбора перспективных спортсменов.	8	2	2	4
Раздел 9. Восстановительные и приспособительные реакции при физических нагрузках.					
<i>Второй</i>	Тема 9. 1. Восстановительные и реабилитационные мероприятия при физических нагрузках.	11	2	2	7
	Итого	72	18	18	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения в первого семестра завершается ЗАЧЕТОМ, проводимым в форме ответов на вопросы (собеседования) и демонстрацию ряда умений и навыков.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Дорохов Р. Н., Сулимов А. А. Современные аспекты спортивной морфологии. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – Смоленск, 2008. – 140с.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией Б. А. Никитюка, А.А.Гладышевой, Ф.В.Судзиловского. -М:Тера-Спорт, 2003.-624 с.
3. Лысов П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии): учебник / П.К. Лысов, Д.Б. Никитюк, М.Р. Сапин. - М.: Медицина, 2003. - Т.2. - 416с
4. Новиков Г. И., Попов В. А., Новиков П. Г. Возрастная морфология (монография)/ Г.И. Новиков, В.А. Попов, П. Г. Новиков. – Псков-Великие Луки, 2003. – 193 с.

5. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования/ М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – 8-е изд.стер. – М.: Академия, 2011. – 384 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Лысов П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии): учебник / П.К. Лысов, Д.Б. Никитюк, М.Р. Сапин. - М.: Медицина, 2003. - Т.1 . - 344с.
2. Лысов П.К. Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии) / П.К. Лысов, Т.И. Вихрук, М.Г. Ткачук. - М., 2005. - Ч.2 . - 118с.
3. Лысов П.К. Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии) / П.К. Лысов, Т.И. Вихрук, М.Г. Ткачук. - М., 2005. - Ч.1 . - 76с.
4. Новиков Г. И., Попов В. А., Новиков П. Г. Возрастная морфология (монография)./ Г.И. Новиков, В.А. Попов, П. Г. Новиков. – Псков-Великие Луки, 2003. – 193 с.

4.4. Рабочая программа дисциплины «Спортивная биохимия» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения очная

Автор-разработчик: Тюпаев И.М., доктор биологических наук, профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту базы знаний по химическим процессам жизнедеятельности, особенностям биохимических процессов как в период физических нагрузок, так и во время восстановления. Воспитание у студентов адекватного понимания механизмов и регуляторных процессов, происходящих под влиянием систематического физического тренинга, детерминирующих высокую работоспособность и уникальные скоростно-силовые качества.

Задачи дисциплины

Воспитание у студентов:

- классического понимания сущности химических превращений в организме человека, лежащих в основе жизнедеятельности;
- правильного понимания сущности химических процессов, обеспечивающих сократительную функцию мышечной клетки, их зависимости от специфичности тренинга, закономерностей протекания восстановительных и адаптивных процессов;
- знаний о методах биохимического контроля, наиболее распространённых в практике физической культуры и спорта;
- навыков проведения простейших биохимических исследований, формирования массива данных, статистической и биометрической обработки полученных данных, интерпретации результатов;
- умения применять на практике полученные в области биохимии знания для выбора наиболее эффективных средств и методов тренировок, построения тренировочного алгоритма, формулирования рационов питания, адекватного специфике и интенсивности тренинга.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Спортивная биохимия» относится к профессиональному циклу профиля 1. Спортивная тренировка в избранном виде спорта. Предназначена для изучения в четвёртом семестре студентами второго курса дневной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика.

Учебная работа проводится в течение 36 часов аудиторных занятий и 36 часов самостоятельной работы. Основные формы занятий – лекции, лабораторно-практические занятия и контрольные работы. Последние студенты выполняют в виде тестовых заданий.

Преподавание дисциплины «Спортивная биохимия» основывается на базовых знаниях, полученных студентами в общеобразовательных учреждениях, а также при изучении в первом семестре предмета «Химия» и в третьем семестре – «Биохимия человека».

Предмет «Спортивная биохимия» предшествует освоению таких последующих дисциплин, как «Физиология», «Основы медицинских знаний», «Валеологические основы физической культуры и рекреации», «Биомеханика».

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-13, ПК-4, ПК-13, ПК-17, ПК-18, ПК-26.

В результате освоения дисциплины студент должен
знать:

основы строения атома и молекулы; основные классы органических и биоорганических соединений; основные свойства истинных и коллоидных растворов; базовые понятия химической кинетики и катализа; основы колориметрии, спектрофотометрии, флуориметрии, рН-метрии; сущность и возникновение жизни, основы эволюции живых организмов, происхождение человека; основы функционирования живых систем: клетку как структурную и функциональную единицу живого, самоорганизацию и самовоспроизводство клеток, основы генетики, клеточный метаболизм; понятие организма как единого целого, особенностей индивидуального развития человека, гомеостаза;

методы медико-биологического контроля и критерии оценивания состояния занимающихся;

строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом;

особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы;

методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

анатомическое строение и функции организма человека; медико-биологические закономерности развития физических способностей

Уметь:

трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин; определять тип (типы) химической связи в молекуле; производить расчеты концентрации, скорости химической реакции; определить принадлежность вещества к конкретному классу химических соединений; объяснить влияние внешних факторов на состояния химической системы; решать задачи по генетике и экологии; использовать знания в области биологии и экологии при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной деятельности;

использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

определять и применять медико-биологические факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта;

использовать методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

пользоваться современными методиками метрологических измерений; пользоваться современными компьютерными программами обработки измерений в спорте; проводить анализ уровня подготовленности по результатам тестов.

овладеть:

основными методами математического моделирования и обработки информации; методами расчета молярной и весовой концентрации; основными правилами номенклатуры органических соединений; основами классификации биоорганических соединений; основными законами химической кинетики; простейшими методами химического анализа; методами теоретического и экспериментального исследования и моделирования в биологии; основными понятиями и законами в биологии;

методами диагностики индивидуальных особенностей занимающихся; навыками рационального использования специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники для получения, фиксирования и анализа показателей возможностей и способностей занимающихся;

опытом определения медико-биологических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта;

приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта;

методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

методиками сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям.

Материально-техническое обеспечение

Мультимедийный комплект. Химические реактивы, стандарт-титры, пробирки, настольные штативы, автоматические пипетки, дозаторы растворов. Весы электронные HL 200. Фотоэлектроколориметр. Водяная баня. Вакуумный насос. Прибор Сиреньева. Велоэргометр Ergomedic Monark 894 E. Глюкометр Accu Ches Active, лактометр Accu Trend.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Спортивная биохимия» содержит разделы:

Раздел 1. «Биохимические основы мышечной деятельности».

Раздел 2. «Биохимия рационального питания спортсменов».

Раздел 3. «Допинг и антидопинговый контроль в спорте».

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Алактатный путь ресинтеза АТФ (метаболические схемы).

Аминокислоты (заменяемые)

Аминокислоты (незаменимые).

Аминокислоты: биологическая роль и применение в питании спортсменов.

Аминокислоты: распространение в природе.

Аминокислоты: хроматография.

Анаболические Гормоны.

Аэробный путь ресинтеза АТФ.

Баланс азота и его разновидности.

Биологическая роль белков.

Биологическое значение липидов.

Биологическое значение углеводов.

Биохимические изменения в организме при перетренировке.

Биохимическое обоснование методов тренировки различных видов выносливости.

Биохимическое обоснование требований к составу белковых, липидных и углеводных компонентов питания спортсменов.

Биохимия утомления (дефицит энергетических субстратов, нарушение гомеостаза, ингибирование ферментных систем).

Виды мышечных клеток в организме человека.

Выделение воды из организма.

Выделение минеральных соединений с потом и мочой.

Гипергликемия.

Гипогликемия.

Гормональная регуляция обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.

Гормональные механизмы регуляции обмена веществ.

Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.

Карнитин. Использование в качестве пищевой добавки.

Катаболические гормоны.

Концентрация АТФ в крови и мышечной ткани человека.

Концентрация белка в биологических жидкостях и тканях организма.

Концентрация креатина и креатинина в биологических жидкостях и тканях организма.

Концентрация молочной кислоты в биологических жидкостях и тканях организма.

Креатин. Использование в качестве пищевой добавки.

Лактатный путь ресинтеза АТФ.
 Нейрогуморальная регуляция углеводного обмена.
 Обмен макро- и микроэлементов в организме.
 Общая характеристика обмена веществ и энергии.
 Основные этапы обмена веществ.
 Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления.
 Патологические компоненты мочи в связи с физическими нагрузками.
 Понятие о сбалансированном питании спортсменов.
 Потребность человека в макро- и микро-элементах.
 Принципы количественного определения экскреции креатинина из организма.
 Принципы нормирования белкового и аминокислотного питания спортсменов.
 Пролиферация и гипертрофия скелетной мышечной ткани. Биохимическая характеристика этих процессов.
 Протеины и протеиды.
 Регуляция липидного обмена.
 Регуляция обмена воды и минеральных веществ.
 Содержание и состояние воды в тканях.
 Содержание липидов в биологических жидкостях и тканях организма.
 Содержание углеводов в биологических жидкостях и тканях организма.
 Фракции белков произвольной мышечной ткани.
 Химический состав мышечных тканей.
 Центральные и периферические биохимические изменения в развитии утомления.
 Эмульгирование и значение этого процесса в обмене липидов.
 Эритропоэтин. Биохимическая характеристика. Роль в организме.

Перечень вопросов к зачёту.

1. Аминокислоты – использование в питании спортсменов.
2. Анаболические и катаболические гормоны. Роль в регуляции метаболизма белка.
3. Анаболические стероиды. Показания к применению в медицине. Последствия использования в спорте.
4. Аномальные метаболиты в моче спортсменов. Причины появления..
5. АТФ (структура). Оптимальная концентрация в крови. Роль в энергетическом обмене.
6. АТФ: структура, концентрация в крови, скелетных мышцах. Образование АТФ в дыхательной цепи (метаболические пути). Сопряжение окисления и фосфорилирования.
7. Биосинтез мочевины (метаболические схемы, формулы).
8. Биохимическая роль гликолиза в энергообеспечении мышечной деятельности. Синтез гликогена из лактата (метаболические схемы).
9. Биохимическая роль карнитина в липидном обмене (метаболическая схема, формула).
10. Биохимическая роль креатин-креатинфосфатного механизма в энергообеспечении мышечного сокращения.
11. Биохимическая роль минеральных ионов и витаминов в процессе восстановления после длительных нагрузок.
12. Биохимическая характеристика «аварийного» ресинтеза АТФ.
13. Биохимическая характеристика аэробного пути ресинтеза АТФ.
14. Биохимическая характеристика гликолитических волокон произвольной мышечной ткани.
15. Биохимическая характеристика окислительных волокон произвольной мышечной ткани.
16. Биохимическая характеристика перетренированности.
17. Биохимическая характеристика разминки.

18. Биохимическая характеристика фракций мышечных белков.
19. Биохимические (количественные) характеристики (мощность, скорость развёртывания, метаболическая ёмкость, эффективность) метаболических путей ресинтеза АТФ.
20. Биохимические закономерности и особенности обмена веществ в различные периоды физиологической зрелости спортсмена.
21. Биохимические особенности адаптации организма к физическим нагрузкам различного характера.
22. Биохимические особенности и количественные характеристики обмена веществ в период интенсивного роста человека.
23. Биохимические особенности обмена веществ при тренировках в условиях среднегорья.
24. Биохимические характеристики быстроты, силы, выносливости.
25. Биохимические характеристики гликолитического (анаэробного) пути ресинтеза АТФ. Факторы, ограничивающие гликолиз.
26. Биохимические характеристики различных видов утомления.
27. Биохимические характеристики различных типов мышечной ткани и двух типов клеток скелетных мышц.
28. Биохимическое обоснование занятий физической культурой в пожилом возрасте.
29. Биохимическое обоснование тренировки. Биохимия «срочной» и «долговременной» адаптации.
30. Биохимическое обоснование физических нагрузок в процессе проведения спортивных тренировок с детьми и подростками.
31. Биохимия «отставленного» (замедленного) восстановления. Метаболизм молочной кислоты. Глюконеогенез (метаболические схемы, формулы). Фармакологическая активизация глюконеогенеза.
32. Биохимия «срочного» восстановления.
33. Биохимия «срочного», «отставленного», «кумулятивного» тренировочных эффектов.
34. Биохимия белкового обмена (метаболические схемы, формулы).
35. Биохимия белкового обмена.
36. Биохимия водного обмена.
37. Биохимия восстановления. Гетерохронность процессов восстановления. Закон суперкомпенсации Вейгерта.
38. Биохимия мышечного сокращения. Специфика тренинга на гипертрофию скелетных мышц.
39. Биохимия передачи нервного импульса на мышечное волокно.
40. Биохимия питания боксёров.
41. Биохимия питания велосипедистов.
42. Биохимия питания гимнастов.
43. Биохимия питания лыжников-гонщиков.
44. Биохимия питания спортсменов силовых видов спорта.
45. Биохимия питания спринтеров.
46. Биохимия питания стайеров.
47. Биохимия углеводного питания спортсменов различной специализации.
48. Биохимия утомления. Классификация утомлений.
49. Биохимия утомления. Классификация. Биохимические характеристики. Токсины усталости.
50. Виды мышечных клеток в организме человека. Биохимические характеристики.
51. Витамины и витаминоподобные вещества в питании спортсменов.
52. Возрастная динамика биохимических характеристик поперечнополосатой мышечной ткани.

53. Гипертрофия и гиперплазия клеток произвольной мышечной ткани. Оборот белка. Количественная характеристика.
54. Глюкоза, АТФ, лактат, пируват. Концентрации в биологических жидкостях и тканях в спокойном состоянии и при физических нагрузках.
55. Глюконеогенная функция печени и почек при продолжительных физических нагрузках. Метаболические схемы. Формулы.
56. Дзюдоистка съела шоколада в 2 раза больше её обычной ежедневной нормы (9200 кДж). Сколько времени ей придётся бегать трусцой (2100), чтобы остаться в прежней весовой категории? В скобках – энергзатраты в организме ΔfH° в кДж/час.
57. Динамика концентраций метаболитов углеводного обмена (метаболические схемы, формулы) при ациклических движениях (на примере спортивной гимнастики и футбола).
58. Для определения содержания белка взято 0,3 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 8,25 мл 0,1н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержание белка в пробе?
59. Для определения содержания белка взято 0,6 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 15,8 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержания белка в пробе?
60. Для определения содержания белка взято 2 г биологического материала. При отгонке отождённой пробы на приборе Сереньева на связывание азота пошло 5,7 мл 0,1 н серной кислоты. Каковы абсолютное и относительное содержания белка в пробе?
61. Допинг и антидопинговый контроль в спорте.
62. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки.
63. Заменяемые и незаменимые аминокислоты (формулы). Полноценные и неполноценные для питания белки.
64. Изменение биохимических характеристик в организме спортсменов в связи с различной степенью перетренированности
65. Какая масса глюкозы должна окислиться в организме, чтобы человек мог поднять груз массой $m = 15$ кг на высоту $h = 2$ м в количестве $n = 10$ раз и сколько при этом он потеряет энергии?
66. Какое количество брутто-энергии, белков, липидов, углеводов должен потреблять дзюдоист (м.с.) в период соревнований (рост – 185 см, масса – 90 кг)?
67. Какое количество брутто-энергии, белков, липидов, углеводов должен потреблять гимнаст (м.с.) в период соревнований (рост – 170 см, масса – 68 кг)?
68. Какое количество брутто-энергии, белков, липидов, углеводов должен потреблять морофонец (м.с.) в период соревнований (рост – 165 см, масса – 64 кг)?
69. Какое количество брутто-энергии, белков, липидов, углеводов должен потреблять лыжник-гонщик (м.с.) в период соревнований (рост – 170 см, масса – 67 кг)?
70. Какое количество брутто-энергии, белков, липидов, углеводов должен потреблять гимнаст (м.с.) в период соревнований (рост – 171 см, масса – 64 кг)?
71. Какое количество теплоты выделяется в организме при окислении 45 г глюкозы ($\Delta fH^\circ = 1273$ кДж/моль) до углекислого газа ($\Delta fH^\circ = 393$ кДж/моль) и воды ($\Delta fH^\circ = 286$ кДж/моль) ?
72. Карнитин. Использование в качестве биологически активной добавки. Метаболическая характеристика.
73. Кетоновые тела: образование в норме и при длительных физических нагрузках (метаболические пути, формулы). Концентрация кетоновых тел в крови. Экскреция.
74. Кислородный долг (определение). Механизмы образования.
75. Количественные и качественные характеристики фракций мышечных белков (произвольная мышечная ткань).
76. Креатин. Использование в качестве биологически активной добавки.

77. Масса биоптата, взятого для исследования фракционного состава белков двуглавой мышцы плеча, составила 50 мкг. Экспресс анализ показал, что относительное содержание суммарного белка в биоптате равно 19%. Каково абсолютное содержание белков миофибриллярной фракции?

78. Масса биоптата, взятого для исследования фракционного состава белков двуглавой мышцы плеча, составила 50 мкг. Экспресс анализ показал, что относительное содержание суммарного белка в биоптате равно 19%. Каково абсолютное содержание белков саркоплазматической фракции?

79. Масса биоптата, взятого для исследования фракционного состава суммарного белка двуглавой мышцы плеча, составила 50 мкг. Экспресс анализ показал, что относительное содержание суммарного белка в биоптате равно 18 %. Каково абсолютное содержание (мкг) белков стромальной фракции?

80. Масса биоптата, взятого для исследования фракционного состава суммарного белка двуглавой мышцы плеча, составила 50 мкг. Экспресс анализ показал, что относительное содержание суммарного белка в биоптате равно 20 %. Каково абсолютное содержание (мкг) белков саркоплазматической фракции?

81. Масса биоптата, взятого для исследования фракционного состава суммарного белка двуглавой мышцы плеча, составила 50 мкг. Экспресс анализ показал, что относительное содержание суммарного белка в биоптате равно 19 %. Каково абсолютное содержание (мкг) белков миофибриллярной фракции?

82. Метаболические характеристики кретинофосфокиназного пути ресинтеза АТФ.

83. Напишите формулы глюкозы, пирувата, лактата, АТФ и укажите оптимальные концентрации этих метаболитов в крови человека.

84. Натуральные и синтетические адаптогены. Характеристика. Использование.

85. Нейро-гуморальная регуляция биохимических процессов мышечного сокращения.

86. Нуклеиновые основания (формулы). Нуклеиновые кислоты. Структура нуклеиновых кислот. Схема строения АТФ.

87. Обмен веществ и энергии. Взаимосвязь обменов веществ (основные метаболические схемы).

88. Обмен энергии. Брутто энергия. Перевариваемая энергия. Метаболическая энергия. Нетто энергия. Энергия основного обмена.

89. Окисление ацетил-КоА в цикле трикарбоновых кислот (метаболические схемы, формулы). Роль цикла Кребса в обмене веществ.

90. Окисление глицерина и β -окисление жирных кислот (метаболические схемы, формулы). Энергетический эффект окисления жирных кислот.

91. Переаминирование аминокислот (метаболические схемы, формулы).

92. Последовательность «включения» биохимических путей ресинтеза АТФ при мышечной деятельности различной интенсивности и длительности (метаболические схемы).

93. Преимущества и ограничения биохимических процессов аэробного ресинтеза АТФ (метаболические схемы).

94. Протеиновые смеси – использование в питании спортсменов..

95. Рассчитайте, какое количество энергии (кДж) мы поглощаем, съедая 100 г белого хлеба, если содержание в нём белков, липидов, углеводов и воды составляет в среднем 9%, 2%, 49% и 40% соответственно.

96. Растительные белки. Использование в питании спортсменов.

97. Ресинтез АТФ в миокиназной реакции (метаболические схемы).

98. Роль витаминов В6, С и Н (формулы) в биохимических процессах обмена веществ.

99. Роль обмена липидов в ресинтезе АТФ..

100. Роль фармакологических веществ в восстановлении биохимических характеристик и работоспособности спортсмена.

101. «Сжигатели» липидов – использование в питании спортсменов.

102. Токсины усталости. Биохимическая характеристика.

103. Укажите возможные (максимум, минимум) пулы гликогена в скелетных мышцах у спортсмена-силовика (масса тела – 80 кг).

104. Химический состав мышечного волокна. Экстрактивные вещества скелетной мышечной ткани. Фракции белков скелетной мышечной ткани.

105. Цикл Кребса. Метаболическая характеристика.

106. Цикл трикарбоновых кислот (метаболические схемы, формулы). Энергетическая эффективность.

107. Человек поглощает энергию в виде пищи и напитков. По сравнению с этим энергия, поступающая в наши тела в виде теплоты (когда мы сидим у огня или, например, пьём горячий чай), пренебрежимо мала. Рассчитайте, какое количество энергии (кДж) мы поглощаем, съедая 100 г белого хлеба, если содержание в нём белков, липидов, углеводов и воды составляет в среднем 8%, 2%, 50% и 40% соответственно.

108. Экстинция контрольного раствора креатинина (12,5 мг%) равна 0,177. Экстинция образца мочи (разведение – 10) – 0,200. Какова суточная экскреция креатинина ($V_{\text{мочи}} = 1,8$ л/сутки). Какова масса скелетной мышечной ткани (креатининовый индекс – 0,114 г/кг).

109. Экстинция контрольного раствора креатинина (5 мг%) равна 0,065. Экстинция образца мочи (разведение – 10) – 0,17. Какова суточная экскреция креатинина ($V_{\text{мочи}} = 2$ л/сутки). Какова масса скелетной мышечной ткани (креатининовый индекс – 0,114 г/кг).

110. Экстинция контрольного раствора креатинина (5,0 мг%) равна 0,065. Экстинция образца мочи (разведение – 10) – 0,170. Какова суточная экскреция креатинина ($V_{\text{мочи}} = 2,0$ л/сутки). Какова масса скелетной мышечной ткани (креатининовый индекс – 0,114 г/кг).

111. Экстинция контрольного раствора мочевины (2,44 мг%) равна 0,156. Экстинция исследуемого образца мочи (разведение – 400) – 0,128. Какова экскреция мочевины ($V_{\text{мочи}} = 2,1$ л/сутки).

112. Экстинция контрольного раствора мочевины (3,9 мг%) равна 0,24. Экстинция исследуемого образца мочи (разведение – 200) – 0,26. Какова экскреция мочевины ($V_{\text{мочи}} = 1,8$ л/сутки).

113. Экстинция контрольного раствора мочевины (4,39 мг%) равна 0,281. Экстинция исследуемого образца мочи (разведение – 200) – 0,254. Какова экскреция мочевины ($V_{\text{мочи}} = 2$ л/сутки).

114. Экстинция контрольного раствора мочевины (5 мг%) равна 0,318. Экстинция исследуемого образца мочи (разведение – 400) – 0,26. Какова экскреция мочевины ($V_{\text{мочи}} = 2$ л/сутки).

115. Экстинция раствора креатинина (20 мг%) равна 0,28. Экстинция образца мочи (разведение 10) равна 0,2. Какова суточная экскреция креатинина, если за сутки было выделено 2,1 л мочи? Какова масса скелетной мышечной ткани в организме (креатининовый индекс – 0,114 г/кг)?

116. Эритропоедин и работоспособность спортсмена.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучени я	Наименование тем и разделов	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятель- ная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел I. «Биохимические основы мышечной деятельности».					
Второй	Тема 1. Введение в спортивную биохимию. Биохимия мышечного сокращения.	15	2	6	7
Второй	Тема 2. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.	8	2	2	4

<i>Второй</i>	Тема 3. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические изменения при утомлении. Токсины усталости. Обмен веществ в период пост-тренировочного восстановления.	13	2	4	7
<i>Второй</i>	Тема 4. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки.	6	-	-	6
<i>Второй</i>	Контрольная работа № 1. Тема: «Биохимия мышечного сокращения»	2	-	2	-
Раздел 2. «Биохимия рационального питания спортсменов».					
<i>Второй</i>	Тема 4. Биохимическое обоснование рационального питания при занятиях физической культурой и спортом	14	2	8	6
Раздел 3. «Допинг и антидопинговый контроль в спорте».					
<i>Второй</i>	Тема 5. Применение допинга в спорте и антидопинговый контроль.	12	2	2	6
<i>Второй</i>	Контрольная работа № 2. «Биохимия рационального питания»	2	-	2	-
	Итого	72	10	26	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в соответствии с объёмными требованиями. Зачёт проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, а также предполагает демонстрацию биохимических циклов, формул на доске или на компьютере с помощью программы «Химический редактор».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учеб. для вузов и колледжей физ. культуры / С.С. Михайлов. - 6-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2010. - 348 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0504-5: 320-00.
2. Биологическая химия. Учебное пособие / Ю.Б. Филиппович, Н.И. Ковалевская, Г.А. Севастьянова и др. – М.: Академия, 2006. – 256 с.

3. Артемова, Э.К. Биохимия : учеб. пособие для самостоят. работы студ. физ. вузов / Э.К. Артемова. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 72 с. : ил. - (В помощь студенту) . - ISBN 5-278-00823-7: 90-00.
4. Биологическая химия : учеб. пособие для студ. вузов / ред. Н.И. Ковалевская. - М. : Академия, 2005. - 256 с.+ прил.: с.245-252. - (Высш. проф. образование) . - ISBN 5-7695-2186-4: 153-12.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Кулиненков О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О.С. Кулиненков. – М.: Советский спорт, 2011. – 192 с. (75.091/К 90).
2. Удалов, Ю.Ф. Биохимия мышечной деятельности : учеб. пособие / Ю.Ф. Удалов, Л.П. Михеева. - Малаховка : МГАФК, 2005. - 236 с.
3. Тюпаев И.М. Метаболизм мышечных белков у животных / И.М. Тюпаев. - Великие Луки, 2005. -187с.
4. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учеб. для вузов и колледжей физ. культуры / С.С. Михайлов. - 2-е изд., доп. - М. : Советский спорт, 2004. - 220с. : Ил.+ Прил.: с.209-218. - ISBN 5-85009-876-3: 150-00.
5. Проскурина И. К. Биохимия / И.К. Проскурина. - М.: Владос Пресс, 2004. - С. 218-225.
6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - М.: Советский спорт, 2004. - 220 с.
7. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов – 2-е издание: / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
8. Кулиненков Д.О. Справочник фармакологии спорта / Д.О. Кулиненков, О.С. Кулиненков. – М.: Дивизион, 2004. – 308 с.

4.5. Рабочая программа дисциплины «Физиология спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 форма обучения очная

Автор-разработчик: Михайлова Е. А., кандидат биологических наук

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Сформировать знания о функционировании органов, систем органов и организма в целом в условиях мышечной деятельности.

Задачи дисциплины

Ознакомить студентов с закономерностями деятельности организма; физиологическими процессами и механизмами, обеспечивающими мышечную работоспособность и определяющими развитие различных состояний организма во время физических упражнений; способствовать пониманию физиологических особенностей функционирования организма при мышечной работе в зависимости от возраста и пола, а также в особых условиях внешней среды.

Сформировать научные представления о развитии и воспитании двигательных навыков и физических качеств; синтезировать знания о механизмах функционирования отдельных систем организма для построения модели функциональной системы его жизнедеятельности.

Ознакомить студентов с методиками исследования функционального состояния различных систем организма человека. Комплексный подход к оценке важнейших физиологических систем может дать объективное представление о текущей и потенциальной спортивной работоспособности. Задачей преподавания дисциплины является разъяснение студентам многих важных аспектов физиологического обеспечения уроков по физической культуре, учебно-тренировочного процесса, спортивных сборов и соревнований.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Физиология спорта относится к вариативной части профессионального цикла. Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: естественнонаучные основы физической культуры и спорта, анатомия человека, физиология человека, биохимия человека. Дисциплина обеспечивает изучение дисциплин: теория и методика избранного вида спорта, технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта. Рабочая программа дисциплины «Физиология спорта» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам.

Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий по физиологии являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях излагается наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях обеспечивается возможность овладения студентами практическими навыками оценки функционального состояния систем и организма в целом. С этой целью аудитории оснащены специальным инструментарием и аппаратурой.

Внеаудиторная работа предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной, научно-методической и научной литературы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
 ПК-6, ПК-10.

В результате освоения дисциплины студенты должны:

- **знать** основные механизмы функционирования систем организма человека в покое, при различных режимах мышечной деятельности, разбираться в механизмах регуляции органов, систем и организма в целом, обеспечивающих возможность осуществления мышечной работы и достижение наивысших результатов спортивной деятельности.
- **уметь** измерять основные физиологические параметры в покое и при нагрузках различной интенсивности; анализировать полученную информацию и делать выводы;

- **владеть** методами контроля за учебно-тренировочным процессом спортсменов, методами диагностики и коррекции функционального состояния спортсменов.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий - специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками;
- для проведения практических занятий используются: компьютерные программы «Interactive Physiology 7 system suite», электронные и механические тонометры, сухие спирометры, пневмотахометр, компьютерный спирометр Спиро-Тест кистевые динамометры, становой динамометр, миотометр, велоэргометр Monark Ergonomic 894Ea, комплекс НС-ПсихоТест
- Для проведения практических занятий на базе НИИ ПСОФК - беговые дорожки («Saturn», «Venus»), дыхательный монитор («Охуcon Mobile»), комплекс «Мини-Электромиограф».

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина « Физиология спорта» содержит разделы:

1. Введение
2. Классификация физических упражнений
3. Физиологические основы спортивной тренировки
4. Физиологические состояния при спортивной деятельности
5. Работоспособность в экстремальных условиях
6. Физиологические особенности тренировки женщин
7. Физиологические основы спортивного отбора

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Особенности двигательной деятельности в избранном виде спорта.
2. Функциональные изменения при выполнении тренировочных нагрузок и соревнованиях.
3. Характеристика функций организма спортсмена в состоянии относительного мышечного покоя.
4. Причины и механизмы утомления.
5. Особенности восстановительных процессов, средства их ускорения.
6. Возрастная периодизация.
7. Физические качества и двигательные навыки лиц разного возраста.
8. Возрастные особенности функциональных изменений у детей при спортивной деятельности.
9. Физиология возрастных изменений двигательных качеств юных спортсменов: скоростных качеств, силы, выносливости.
10. Энергетические возможности школьников и юных спортсменов (аэробная и анаэробная работоспособность).
11. Общие физиологические закономерности онтогенеза.
12. Методы определения биологического возраста.
13. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора.

4. Примерная тематика рефератов

1. Динамика физической работоспособности в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов.
2. Сравнительная характеристика функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов различных специализаций.
3. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
4. Психофизиологическая диагностика при спортивном отборе.
5. Влияние индивидуальных биоритмов на работоспособность спортсменов.

5. Перечень вопросов к экзамену

1. Предмет физиологии спорта .
2. Классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы (локальные , региональные , глобальные).
3. Классификация физических упражнений по типу мышечных сокращений (статические , динамические).
4. Классификация физических упражнений по силе и мощности мышечных сокращений.
5. Энергетическая характеристика циклических упражнений.
6. Классификация физических упражнений по мощности.
7. Физиологическая классификация спортивных упражнений (циклические, ациклические).
8. Признаки различий физических упражнений: силовые , скоростно- силовые , на выносливость .
9. Упражнения анаэробной и аэробной мощности.
10. Источники образования энергии при анаэробной и аэробной работе .
11. Физиологические изменения в организме при динамической работе максимальной интенсивности.
12. Физиологические изменения в организме при динамической работе субмаксимальной интенсивности.
13. Физиологические изменения в организме при динамической работе большой интенсивности.
14. Физиологические изменения в организме при динамической работе умеренной мощности.
15. Физиологическая характеристика силовых упражнений и статических усилий. Натуживание, его влияние на дыхание, кровообращение, мышечную силу.
16. Влияние общей и специальной разминки, предстартового состояния на работоспособность спортсменов.
17. Физиологические закономерности вработывания, его зависимость от интенсивности работы.
18. Истинное и ложное устойчивое состояние по потреблению кислорода.
19. Общее утомление, стадии развития утомления, его центральные и периферические механизмы. Факторы, способствующие развитию утомления при разных видах мышечной деятельности.
20. Физиологические методы оценки утомления. Проявления утомления в избранном виде спорта.
21. Восстановительные процессы после мышечной деятельности. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Физиологические показатели тренированности в состоянии покоя и при стандартных нагрузках.
23. Физиологические показатели тренированности при выполнении предельных нагрузок.
24. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы ее определяющие. Возрастные особенности развития мышечной силы. Значение силовых качеств в избранном виде спорта.
25. Физиологические основы тренировки скоростно-силовых качеств. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые качества спортсменов.
26. Выносливость и ее виды (статическая, силовая, скоростная, аэробная, анаэробная). Специфичность выносливости и физиологические основы ее тренировки.
27. Средовые и генетические факторы, определяющие аэробную выносливость спортсменов, методы и критерии ее оценки (PWC_{170} , МПК, ПАНО).
28. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
29. Порог анаэробного обмена.

30. Зависимость МПК от возраста , пола , спортивной подготовленности
31. Особенности проявления выносливости в избранном виде спорта.
32. Общие закономерности растущего организма. Возрастная периодизация.
33. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека.
34. Физиология возрастных изменений двигательных качеств юных спортсменов (скоростных, силовых, выносливости).
35. Сенситивные периоды развития физических качеств.
36. Физиологические основы отбора и ориентации юных спортсменов.
37. Физиологические основы тренировки спортсменов.
38. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие аэробные, анаэробные, скоростно-силовые возможности спортсменок.
39. Работоспособность женщин и месячный гормонально-половой цикл.
40. Влияние пониженного атмосферного давления на спортивную работоспособность. Адаптация организма к гипоксии. Значение тренировки в среднегорье для спортсменов избранного вида спорта.
41. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
42. Влияние гипокинезии на функциональное состояние человека.
43. Влияние повышенной температуры и влажности на спортивную работоспособность. Акклиматизация к изменениям температуры.
44. Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Особенности терморегуляции организма в воде.
45. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Стадии генерализации, концентрации и стабилизации. Автоматизация движений. Роль сенсорных коррекций в формировании и осуществлении двигательных навыков.
46. Стабильность и вариативность навыков в избранном виде спорта.
47. Физиологическое обоснование мышечной деятельности в избранном виде спорта: ведущие двигательные качества, анаэробно-аэробные возможности, композиция мышечных волокон.
48. Планирование тренировочных занятий и тренировочных циклов. Предпосылки круглогодичного и многолетнего планирования спортивной тренировки.
49. Биологические принципы и функциональные эффекты тренировки.
50. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость и ее характеристика.
51. Физиология активного отдыха.

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Введение					
третий	Тема 1.1. Введение в спортивную физиологию	6	2	-	4
	Тема1.2. Физиологические основы адаптации к мышечной деятельности и функциональные резервы организма	16	4	4	8
	Раздел 2. Классификация физических упражнений				

	Тема 2.1. Физиологическая классификация и характеристика спортивных движений	8	2	2	4
	Раздел 3. Физиологические основы спортивной тренировки				
	Тема 3.1. Физиологические механизмы развития физических качеств	14	4	4	6
	Тема 3.2. Физиологическая характеристика различных видов спорта	12	2	4	6
	Тема 3.3. Физиологические принципы и закономерности планирования спортивной тренировки	12	2	4	6
	Раздел 4. Физиологические состояния при спортивной деятельности				
	Тема 4.1. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	16	4	4	8
	Раздел 5. Работоспособность в экстремальных условиях				
	Тема 5.1. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	8	2	2	4
	Раздел 6. Физиологические особенности тренировки женщин				
	Тема 6.1. Физиологические основы спортивной тренировки женщин	8	2	2	4
	Раздел 7. Физиологические основы спортивного отбора				
	Физиологические основы спортивной тренировки, ориентации и отбора юных спортсменов	8	-	4	4
	<i>Всего за 3 курс (часов)</i>	108	24	30	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на третьем курсе в шестом семестре завершается экзаменом. Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме ответов на вопросы, которые систематизированные в билеты.

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- Изд.4-е, испр. и доп.- М.: Советский спорт,2012.- 620с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Синайский, М.М. Возрастная физиология физических упражнений и спорта : программа раздела курса «Физиология», для студ. обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / М.М. Синайский, Т.А. Погосян. - Малаховка : МГАФК, 2006. - 16 с.

2. Физиология человека : учеб. для магистров и аспирантов / ред. Е.К. Аганянц. - М. : Советский спорт, 2005. - 336 с.

4.6. Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика.

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Копаев Валерий Павлович, к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель преподавания дисциплины – обеспечение профессионального понимания студентами современной системы подготовки спортсменов, формирование широкой научной эрудиции, стимулирование развития творческого мышления, успешное применение полученных знаний в практической деятельности.

Задачи дисциплины

- Сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам современного спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- Обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути спортивной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивной подготовки;
- Содействовать воспитанию у студентов педагогического мышления, познавательной активности, самостоятельности и ответственности за качество учебного труда, потребности в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спорта, убеждения в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах в сфере спорта для решения актуальных государственных задач укрепления престижа страны на международной арене.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Теория спорта» относится к вариативной части профессионального цикла, преподается в 5 семестре в объеме 108 часов (3 зачетных единиц).

Вводные знания по предмету, необходимые для освоения предмета сообщаются в рамках дисциплин «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры», «Естественнонаучные основы физической культуры», «Анатомия человека», «История физической культуры», «Информатика». Курс органично должен сочетаться с одновременно осваиваемыми смежными предметами: «Физиология человека», «Спортивная медицина», «Теория и методика избранного вида спорта», «Информационные технологии в спорте», что требует от преподающего теории спорта знания основ этих предметов.

Базовыми предметами, которым данная дисциплина предшествует, являются «Учебная и производственная практики».

В учебном процессе предусматривается широкое использование активных и интерактивных форм проведения занятий. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта не менее 20 % групповых занятий должны проводиться в интерактивных формах. В зависимости от подготовленности контингента, условий обучения процент таких занятий может повышаться. В процессе обучения большое внимание должно уделяться формированию навыков устных выступлений, умений вести дискуссии по теме, диалог и взаимодействие в ходе занятия, определению собственных позиций в вопросах дальнейшего совершенствования профессиональной подготовки.

О темах, выносимых на самостоятельное изучение студентов целесообразно информировать в процессе лекций и групповых занятий. В качестве форм контроля

самостоятельной работы используются индивидуальные собеседования, письменный или устный экспресс-опрос, мультимедийная презентация, тестирование, решение ситуационных задач, выполнение практических заданий, подготовка конспектов, написание и защита рефератов, проведение круглых столов, дискуссий и другие виды контроля, направленные на формирование необходимых компетенций. Ниже приводится *перечень контрольных вопросов* для самопроверки уровня подготовленности по предмету.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК)**:

- умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- умение оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- осознание истоков и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способности формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитание у занимающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способности реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществлять профилактику травматизма (ПК-12);
- владеть актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13).

В результате изучения дисциплины студент должен **знать**:

- виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся, технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса;
- показатели эффективности педагогического процесса на основе сравнения исходных и достигнутых результатов проявления возможностей и способностей;
- основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта; строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом; базовые характеристики и принципы психологических особенностей в сфере физической культуры и технологии тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятия мотивация с точки зрения психологии спорта; общие характеристики основных направлений деятельности для формирования моральных принципов для честной конкуренции у

детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; основные характеристики методов и принципов педагогики для формирования мотивации и воспитания детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта;

- определение терминов спортивный отбор и ориентация;
- основные направления развития отечественных и зарубежных систем планирования в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;
- специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта; возрастные особенности занимающихся; показатели контроля реакции организма на нагрузку; санитарно-гигиенические требования проведения занятий по избранному виду спорта;
- средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; теоретические основы управления сложными системами; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта;

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры;
- определять вид способности с учетом особенностей двигательной деятельности, использовать адекватные способы измерения и критерии оценивания;
- определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта;
- создавать условия заинтересованности у детей и молодежи на занятиях в сфере физической культуры и спорта; применять основные методы и методические приемы воспитания моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; проводить тренировочные занятия исходя из принципов честной спортивной конкуренции;
- разрабатывать программы разового обследования и определения физической подготовленности; проводить тестирование основных антропометрических, физических и психологических параметров индивида и делать выводы на основе стандартных рекомендаций;
- разрабатывать документы перспективного, текущего оперативного планирования у спортсменов массовых разрядов; оценить различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов на основе результатов контрольных нормативов; разрабатывать перспективные планы с учетом профессиональной терминологии в сфере детско-юношеского спорта;
- самостоятельно подготовить место тренировочного занятия по избранному виду спорта; оценивать эффективность различных методических приемов в избранном виде спорта; самостоятельно проводить отдельные части тренировочного занятия по избранному виду спорта;

- проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; применять различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного.

В результате изучения дисциплины студент должен **владеть:**

- способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета.

- методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта;

- стандартными методиками диагностирования и обработки информации об уровне проявления способностей и функционального состояния занимающихся;

- знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта; опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта;

- методологией воспитания морально-нравственных норм на занятиях физической культурой и спортом;

- стандартными методиками и методическими приемами по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида;

- основными приемами и структурными единицами тренировочного процесса в сфере детско-юношеского спорта;

- навыками осуществления профилактики травматизма на тренировочных занятиях по избранному виду спорт;

- методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение дисциплины осуществляется за счет книжного фонда библиотеки, компьютерной внутривузовской сети, использования Интернета, аудио-видеоаппаратуры, оборудованных аудиторий для мультимедийного сопровождения занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Теория спорта» содержит следующие разделы:

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ СПОРТА.

Раздел 2. ТЕОРИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

Раздел 3. ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
2. Тенденции развития современного спорта в мире.

3. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
4. Основные формы и модификации общедоступного спорта,
5. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
6. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.
7. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
8. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
9. Подходы к рационализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
10. Соотношение системы подготовки спортсмена и системы спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
11. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической, тактической, психической подготовки).
12. Основная классификация средств подготовки спортсмена.
13. Особенности принципов построения подготовки спортсмена.
14. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.
15. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность,
16. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
17. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
18. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
19. Типы микроциклов спортивной тренировки; факторы и условия, влияющие на их построение.
20. Типы мезоциклов спортивной тренировки; факторы и условия, влияющие на их построение.
21. Типы макроциклов (полугодичных, годовых и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
22. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
23. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
24. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
25. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
26. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
27. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
28. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
29. Зависимость перспектив и особенностей развертывания спортивной деятельности от уровня спортивной одаренности индивида.
30. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».

31. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного их выявления.
32. Обобщенные данные о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

Примерная тематика рефератов

1. Единство базового курса физического воспитания и спортивных занятий в системе воспитания юных спортсменов.
2. Физические нагрузки в детском спорте: проблемы и перспективы решения.
3. Система отбора и спортивной ориентации в спорте.
4. Проблемы ранней (своевременной) спортивной специализации и спортивной ориентации.
5. Специфика подготовки юных спортсменов, направленной (в перспективе) на высшие достижения.
6. Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта.
7. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.
8. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при воспитании различных физических способностей в процессе спортивной подготовки.
9. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.
10. Особенности построения тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Перечень вопросов к зачету

1. Возникновение и состояние современного спорта.
2. Конкретизация понятия "спорт" в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление.
3. Детализация понятий: "спортивная деятельность", "спортивное движение", "спортивные достижения", "система подготовки спортсмена", "спортивная тренировка", "школа спорта"; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий. Уточнение соотношения понятий "спорт" и "физическая культура".
4. Теория и методика спорта как совокупность научно-прикладных знаний о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания, о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена.
5. Основная проблематика общей теории и методики спорта, ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с другими научными знаниями, ее значение для практики.
6. Теория и методика спорта как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования.
7. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта.
8. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к

жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке.

9. Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения.
10. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище, причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимопроникновение спорта и искусства.
11. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции; идеологическое значение спорта; спорт и политика.
12. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.
13. Общедоступный ("ординарный") спорт и спорт высших достижений ("большой спорт"); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.
14. Профессионализация современного спорта высших достижений; дифференциация профессионального спорта ("профессионально-супердостиженческий" спорт и "профессионально-коммерческий" спорт).
15. Специфические роли различных участников спортивного движения (спортсменов, тренеров, организаторов, спортивных судей, "болельщиков" и др.); нормы и специальные правила, определяющие их отношения.
16. Государственные и общественно-самодеятельные формы культивирования спорта (сжатая характеристика их организационных основ и принципов функционирования). Взаимодействие государственных и общественных форм организации спортивного движения.
17. Единая спортивная классификация как программно-нормативная основа отечественного спортивного движения. Противоречия и перспективы его развития.
18. Побудительные начала (потребности, мотивы и т.п.) спортивной деятельности; ее естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы отношения.
19. Значение спортивных достижений; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные).
20. Тенденции развития спортивных достижений. Многообразие видов спорта.
21. Понятие «спортивное соревнование» («спортивное состязание»). Основные функции и особенности спортивных соревнований.
22. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.
23. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. Различия собственно-спортивных и "субспортивных" соревнований.
24. Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом и способом проведения. Ранжирование состязаний по общей значимости, а также по роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные, подготовительные, контрольные состязания т.д.).

25. Спортивное состязание как высшее испытание физических и психических возможностей спортсмена.
26. Структура соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности в спорте.
27. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена (команды). Критерии тактического мастерства в спортивном состязании.
28. Спортивная техника как целесообразный способ выполнения соревновательных действий, обусловленных тактикой состязания. Единство спортивной техники и тактики. Показатели, критерии и факторы технического мастерства в спортивном состязании.
29. Роль состязаний в формировании личности и в специальной психической подготовке спортсмена. Необходимость широкой соревновательной практики в процессе становления и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства.
30. Тренирующий эффект соревновательной практики; ее роль в приобретении, сохранении и дальнейшем развитии специфической тренированности спортсмена. Динамика соревновательной практики в процессе многолетней спортивной деятельности.
31. Система спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований.
32. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия).
33. Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена. Основные требования к оптимальному построению системы спортивных соревнований.
34. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера.
35. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, отражающие их принципиальные положения.
36. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки спортсмена.
37. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; конкретизация основных положений принципа непрерывности в спортивной тренировке.
38. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности; закономерности, лежащие в их основе.
39. Соревновательно-соотнесенная цикличность как одна из функциональных закономерностей процесса спортивной подготовки; конкретизация положений принципа цикличности в спортивной тренировке.
40. Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки.
41. Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки

- спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.
42. Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов ("экзофакторов"), дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена.
 43. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсмена; ее сущность в отечественной школе спорта и соотношение с главными целями социальной системы воспитания.
 44. Общее представление о критериях и способах диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности. Зависимость перспективной направленности спортивной деятельности, конкретных целей, преследуемых в ней, и особенностей ее развертывания от индивидуальной спортивной одаренности и других условий.
 45. Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.
 46. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки.
 47. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и общая характеристика).
 48. Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»), их отличительные признаки и взаимосвязь.
 49. Нагрузка и отдых как компоненты спортивно-тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность. Функции и типы интервалов отдыха в спортивно-тренировочном процессе.
 50. Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и подобных методов.
 51. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных, кибернетических и других устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения.
 52. Место в системе подготовки спортсмена гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (систематизирующая характеристика); этические и методические условия их применения.
 53. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение.
 54. Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь общего режима жизни и режима спортивной деятельности.
 55. Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности. Нравственное

воспитание как ведущее начало в отечественной школе спорта.

56. Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям.
57. Интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям спортивной деятельности, как неотъемлемые стороны полноценной подготовки спортсмена. Систематизированная характеристика основных знаний, входящих в содержание специального образования спортсмена.
58. Общие и частные задачи, решаемые в процессе *технической подготовки* спортсмена и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке.
59. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения спортивно-технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.
60. Общие и частные задачи, решаемые в процессе *тактической подготовки* спортсмена (спортивные команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.
61. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Методика спортивно-тактической подготовки.
62. Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена.
63. Специфические задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена.
64. Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в силовой подготовке в зависимости от специфики видов спорта; пути их решения.
65. Тенденции изменений силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).
66. Специфические задачи по воспитанию скоростных способностей, решаемые в процессе подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений.
67. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена; пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания скоростных способностей в ходе многолетней спортивной подготовки.
68. Конкретизация представлений о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).
69. Специфика задач, решаемых в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости спортсмена; проблемы воспитания

специфической соревновательной выносливости и пути их решения.

70. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.).
71. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена.
72. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее.
73. Тренировочное занятие как относительно завершённый элемент тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки.
74. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.
75. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.
76. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры.
77. Основы периодизации *круглогодичной* тренировки. Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития.
78. Определяющие черты «подготовительного» периода в большом тренировочном цикле (периода фундаментальной подготовки); особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы.
79. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.
80. Определяющие черты «соревновательного» периода в большом тренировочном цикле (периода основных состязаний); характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.).
81. Система соревнований как один из определяющих факторов микро- и мезоструктуры тренировки в соревновательном периоде; особенности построения тренировки в малых и средних циклах, включающих основные состязания.
82. Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры. Временные границы соревновательного периода.

83. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузок.
84. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.
85. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом. Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего пути спортивного совершенствования.
86. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями.
87. Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки.
88. Начальная спортивная специализация как этап базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации.
89. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе начальной подготовки юных спортсменов.
90. Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде, наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта).
91. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы. Олимпийский цикл в подготовке ведущих спортсменов.
92. Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки.
93. Основные формы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена. Современный модельно-целевой подход к построению подготовки спортсменов высокого класса.
94. Крупноцикловое (на год, полугодие), поэтапное и оперативное (краткосрочное) планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.
95. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена, подходы к выбору наиболее

информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

96. Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного и научного контроля и самоконтроля спортсмена.
97. Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивного совершенствования. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки.
98. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления и т.д.).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ СПОРТА					
Третий	1.1 Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия	2	2	-	-
Третий	1.2. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития	10	2	2	6
Раздел 2. ТЕОРИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ					
Третий	2.1. Сущность и формы спортивных соревнований	4	4	-	-
Третий	2.2. Особенности соревновательной деятельности спортсмена	8	2	2	4
Третий	2.3. Основы системы спортивных соревнований	6	-	2	4
Раздел 3. ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ					
Третий	3.1. Общая характеристика системы подготовки спортсмена	10	6	4	-
Третий	3.2. Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	18	-	10	8
Третий	3.3. Структура спортивной тренировки	26	4	4	18
Третий	3.4. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	10	4	2	4
Третий	3.5. Технологии планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена	14	2	2	10
	Итого:	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме зачета. Допуском к зачету служат выполненные практические задания, предусмотренные программой обучения и установленный вузом процент обязательного посещения занятий от общего объема аудиторной работы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2003, 2004, 2007 годов издания).
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с. (2004, 2006, 2009 годов издания).

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Асташина М.П. Применение технологии интерактивного обучения при подготовке бакалавров физической культуры //Физкультурное образование Сибири: научно-методический журнал. № 1 . – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – С. 12-15.
2. Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 88 с.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
5. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.
6. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П., Крючков А.С. Методика разработки индивидуального тренировочного плана спортсмена высокой квалификации //Теория и практика физической культуры. – № 12. – 2011. – С. 66-71.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. Починкин А.В. Становление и развитие профессионального спорта в России. – М.: Советский спор, 2006. – 216 с.
11. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения: монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 131 с.
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

4.7. Рабочая программа дисциплины «Спортивная психология» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Скляр Наталья Александровна, к.пс.н.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Вооружить студентов специальными знаниями психологических аспектов обучения, воспитания и развития человека в процессе занятий спортом, знаниями психологических основ спортивной тренировки и спортивного соревнования, формирования личности спортсмена как гражданина и как субъекта – носителя специальных способностей, позволяющих достигать в конкретных видах спорта высокого уровня мастерства.

Задачи дисциплины

Ознакомить с категориальным аппаратом спортивной психологии, с основными проблемами, открытиями и современными тенденциями теоретической, экспериментальной и прикладной спортивной психологии; рассмотреть различные зарубежные и отечественные положения в психологии спорта, эмпирические и экспериментальные исследования; способствовать развитию практических умений изучать особенности взаимодействия психолога и спортсмена, умения организовать психологическую помощь в команде; обучение методами психорегуляции эмоционального состояния; способствовать развитию навыков самопознания, умений работать с методами диагностики в спорте.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин Профиль 1. Спортивная тренировка в избранном виде спорта.

- Содержание данной учебной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Психология и педагогика», «Возрастная психология», «Психология физической культуры», «Психолого-педагогические основы специализации», «Профессионально-спортивное совершенствование».

Данная дисциплина формирует у студентов основы психологических знаний, которые подготовят их к самостоятельной учебно-педагогической и психолого-педагогической работе, способствует пониманию некоторых психических феноменов в области педагогической деятельности и помогает в развитии психологических способностей.

- Разработанный учебно-методический комплекс представляет собой

систематизированное представление учебного материала, отражающего закономерности проявления психики человека в процессе занятий спортом. Отражены и вопросы становления общественно полезных личностных качеств и профессионально важных свойств будущего бакалавра в области физической культуры.

- Программа дисциплины разработана для студентов, чья психологическая культура войдет органичными частями в структуру их будущей профессиональной деятельности. Знания по спортивной психологии помогут формированию целостного представления студента о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им спортивной деятельности; позволят более эффективно принимать решения с опорой на знание психологической природы человека; применять на практике методы, средства психодиагностики и психорегуляции.

- Учебная работа (72 часа) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий (36 часов) являются лекции, которые обеспечивают должный уровень теоретической и методологической подготовки будущих бакалавров, а также практические занятия, направленные на закрепление усвоенного на лекциях материала, апробирование методик, упражнений и решение задач по темам данной дисциплины.

Внеаудиторная работа (36 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых вопросов дисциплины, психодиагностический практикум и рефлекссию знаний и умений, полученных на лекционных занятиях.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-5, ОК-8, ОК-9, ПК-1, ПК-6, ПК-10, ПК-31, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- цели и задачи психологии спорта, психологическую характеристику спортивной деятельности;
- психологическую характеристику соревновательной деятельности спортсмена;
- основные направления психологического обеспечения в спорте;
- структуру и методы общей и специальной психологической подготовки спортсмена к соревнованиям и тренировкам;
- структуру и функции общения, особенности внутригруппового общения в спортивной команде;
- методы и приёмы психодиагностики в спорте;
- методы психической регуляции.

уметь:

- находить пути решения психологических проблем, связанных с деятельностью в спорте;
- составлять психоспортограмму конкретного вида спорта;
- использовать методы психологического исследования в практической деятельности;
- проводить психодиагностику и анализировать полученный материал;
- разрабатывать программу психологической подготовки спортсмена к соревнованиям и тренировкам.

овладеть:

- понятийно-категориальным аппаратом дисциплины;
- надежными и валидными методами психодиагностики;
- основными методами психорегуляции и психокоррекции в спорте.

Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины «Спортивная психология» осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных данным учебно-методическим комплексом:

- аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения;
- современное техническое обеспечение, в частности ноутбук, проектор, настенный экран, и современные компьютерные программы (Power Point);
- помещения для проведения психологических тренингов и групповых занятий;
- практический инструментарий (практические задачи, психодиагностические методики: шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилберга и Ю.Л.Ханина, методика «Градусник», социометрия, опросник склонности к конфликтным ситуациям К.Томаса, анализ конкретных ситуаций в педагогическом общении тренера со спортсменами (А.Н.Николаев);
- аппаратный диагностический комплекс «Нейрософт»;
- библиотечный фонд ВУЗа, представленный учебниками, учебными пособиями, методическими разработками.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Тактическое мышление спортсмена.
2. Методы совершенствования тактического мышления.
3. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен».

4. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен».
5. Понятие индивидуального стиля руководства командой.
6. Стил ь управления и успешность спортивной деятельности команды.
7. Физиологические методы оценки эффективности психорегуляции.
8. Диагностика состояния нервно-психической активности спортсмена.
9. Показания к применению методов объективного доказательства эффективности психорегуляции в спорте.

Перечень вопросов к зачету

1. Реакция в спорте.
2. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
3. Предсоревновательные психические состояния: стартовое безразличие, боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия.
4. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
5. Неблагоприятные психические состояния спортсмена.
6. Методы оценки психических состояний спортсмена.
7. Психологическая характеристика физических качеств, особенности осознания и способы формирования.
8. Психологические особенности двигательных навыков.
9. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.
10. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
11. Специализированное восприятие в спорте.
12. Роль представлений в управлении движениями.
13. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
14. Тактическое мышление спортсмена и методы его совершенствования.
15. Мотивация спортивной деятельности.
16. Направленность личности спортсмена.
17. Темперамент спортсмена.
18. Характер спортсмена.
19. Социально-психологические особенности спортивной группы.
20. Социально-психологический климат в спортивной группе.
21. Лидерство в спортивной группе.
22. Психологические основы общения в спорте.
23. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен».
24. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
25. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.
26. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
27. Психологические особенности деятельности тренера, основные функции.
28. Роль тренера в спортивном коллективе.
29. Индивидуально-психологические особенности личности тренера.
30. Стил ь руководства коллективом команды.
31. Психологические основы диагностики в спорте.
32. Психологические основы отбора в спорте.
33. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
34. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
35. Основы психорегуляции в спорте.
36. Методы оценки эффективности психорегуляции.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс	Наименование тем и	Всего	Аудиторные занятия	Самостоя-

обучения	разделов	(часов)	Лекции	Практические занятия	тельная работа
Четвертый	Тема 1. Психологические особенности спортивной деятельности	8	4	4	-
Четвертый	Тема 2. Психологические основы спортивной дидактики	15	4	6	5
Четвертый	Тема 3. Психология личности и коллектива в спорте	14	2	2	10
Четвертый	Тема 4. Психологические особенности личности и деятельности тренера	14	2	2	10
Четвертый	Тема 5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности	21	4	6	11
	ИТОГО	72	16	20	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом в седьмом семестре. Зачёт проводится в форме устных ответов на вопросы, которые преподаватель задает в произвольном порядке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студ. вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. - М. : Академия, 2009. - 256 с.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. вузов / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов [и др.]. - М. : Академия, 2010. - 368 с.
3. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии : учеб. пособие / Б.П. Яковлев. - М. : Советский спорт, 2010. - 208 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Ворожбитова, А.Л. Гендер в спортивной деятельности [Электронный ресурс] / А.Л. Ворожбитова: учебное пособие. – Электрон.. поисковая прогр. –М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – Режим доступа: [http:// www.iglib.ru](http://www.iglib.ru). –Загл. с экрана
2. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л.Д. Гиссен. - 2-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2010. - 160 с.
3. Горбунов, Ю. Я. Особенности волевой активности в различных видах спорта / Перм. гос. пед. ун-т // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 11. - С. 20-24. - Режим доступа: [http:// www. lib.mgafk.ru](http://www.lib.mgafk.ru). – Загл. с экрана
4. Горбунов, Ю. Я. Педагогическая техника внушающего воздействия тренера, направленная на развитие волевой активности спортсменов / Перм. гос. пед. ун-т // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 5. - С. 42-45.- Режим доступа: [http:// www. lib.mgafk.ru](http://www.lib.mgafk.ru). – Загл. с экрана
5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 312 с.

6. Грецов, А.Г. Основы психологического консультирования для тренеров, работающих с подростками : метод. пособие / А.Г. Грецов. - СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2008. - 80 с.
7. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Л.П. Грибкова. - Смоленск : СГАФКСТ, 2011. - 72 с.
8. Гуцин, В.И. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов: метод. рекомендации / В.И. Гуцин, О.И. Шевченко, А.Г. Виноходова. - М. : Телер, 2006. - 76 с.
9. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2010. - 232 с.
10. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2010. - 232 с.
11. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - 292 с.
12. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2012. - 112 с.
13. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. - М. : Советский спорт, 2009. - 27 с.
14. Кузьменко, Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.А. Кузьменко. - М. : Советский спорт, 2010. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Систем. требования: процессор; мышь; диск CD-ROM; Windows.
15. Магин, В.А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учеб. пособие / В.А. Магин, В.В. Вучева, О.Н. Мещерякова. - Ставрополь : АГРУС, 2010. - 204 с.
16. Мартыянов, В. А. К вопросу о системогенезе спортивной деятельности// Научный альманах МГАФК. Годы 2006-2007. - Малаховка, 2007. - С. 264-276. - Режим доступа: [http:// www. lib.mgafk.ru](http://www.lib.mgafk.ru). – Загл. с экрана
17. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография / Т.В. Михайлова. - М. : Физическая культура, 2009. - 288 с.
18. Полозов, А.А. Модули в психологической структуры в спорте : монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М. : Советский спорт, 2009. - 296 с.
19. Скляр, Н.А. Профессионально-педагогическая эмпатия специалистов в сфере физической культуры и спорта [+электрон. ресурс] : монография / Н.А. Скляр, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2008. - 186 с.

4.8. Рабочая программа дисциплины «**Спортивная медицина**» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивное ориентирование

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения **очная**

Автор-разработчик: Андриянова Екатерина Юрьевна, к.п.н., д.б.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Учебная дисциплина «Спортивная медицина» ставит своей целью ознакомить студентов с системой медицинского обеспечения занятий спортом и физическими упражнениями со спортивной, воспитательной, восстановительной (реабилитационной) направленностью. В процессе изучения освещаются вопросы общей патологии, определения и оценки физического развития, функционального состояния, физической работоспособности, а также особенности заболеваний и травм, связанных с занятиями физкультурой и спортом. Современный бакалавр физической культуры должен владеть обширным объемом знаний по спортивной медицине и уметь использовать их в своей практической деятельности с учетом специфики учебного и тренировочного процесса.

Задачи дисциплины

Ознакомить бакалавров физической культуры со структурой службы спортивной медицины в Российской Федерации, её задачами и организацией работы.

Изучить: методы исследования физического развития спортсмена и его оценки; принципы оценки функционального состояния человека с целью распределения на медицинские группы и допуска к занятиям спортом/физической культурой; влияние физической нагрузки на различные органы и системы организма; принципы тестирования и определения физической работоспособности в спортивной медицине; медицинские критерии отбора и спортивной ориентации, вопросы допуска спортсменов к соревнованиям; основы врачебно-педагогических наблюдений; средства восстановления спортивной работоспособности, допинги и антидопинговый контроль.

Сформировать умения: анализировать результаты различных методов исследования функционального состояния организма занимающегося физической культурой и спортом; определения состояния тренированности методами врачебно-педагогического контроля.

Воспитать у бакалавров физической культуры *навыки:* профилактических мероприятий заболеваний и травм спортсменов, своевременного оказания им необходимой медицинской помощи, в том числе проведения реанимационных мероприятий.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «спортивная медицина» относится к вариативной части профессионального цикла (Б.3). «Спортивная медицина» является закономерным продолжением следующих изученных ранее учебных дисциплин: «естественно-научные основы физической культуры», «анатомия человека», «физиология человека», «биохимия человека». Особенностью же учебного материала по данной дисциплине является то, что он позволяет будущему бакалавру физической культуры понять ценность физической культуры и спорта для здоровья человека, а также опасность чрезмерной физической нагрузки, физического и психического перенапряжения, следующих за ней, даёт возможность ознакомиться с мерами предупреждения таких опасных состояний. «Спортивная медицина» призвана ознакомить студентов с достижениями современной медицинской науки, призванными обеспечить здоровье лиц, систематически выполняющих физические нагрузки различного характера, профилактику спортивных травм и заболеваний.

На курс спортивной медицины в учебном плане отводится 108 часов, аудиторных – 54, из них: 20 – лекционных и 34 – практических занятий, самостоятельная работа студентов занимает 54 часа. Форма итогового контроля – экзамен в пятом семестре.

На лекциях преподаватель сообщает основные учебные знания в систематизированном виде, разъясняет наиболее трудные вопросы, выполняя стимулирующую и развивающую функцию. Особенностью проведения практических занятий по «спортивной медицине» является их творческий характер, когда студенты не только демонстрируют глубокое освоение лекционного материала, но и активно реализуют эти знания при самостоятельном изучении теоретического материала. Основной формой практических занятий по теоретическим аспектам является групповая дискуссия, а по практическим вопросам – овладение навыками проведения тестирования и оказания медицинской помощи.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-6, ПК-7, ПК-24

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- закономерности физического развития человека; особенности состояний организма человека в процессе занятий физическими упражнениями; методы медико-биологического контроля и критерии оценивания состояния занимающихся; средства и методы оказания первой доврачебной помощи; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок и при подготовке к соревнованиям; особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомо-физиологических особенностей; основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях физкультурой и спортом, виды травматизма в спорте; виды неотложных состояний; ручной и аппаратный методы оказания первой доврачебной помощи;

уметь:

- определять функциональное состояние организма спортсмена, физическое развитие занимающихся физической культурой и спортом; использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий спортом/физкультурой; критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля функционального состояния занимающихся; обеспечить технику безопасности при тестировании спортсменов и физкультурников; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

овладеть:

- методами врачебно-педагогических наблюдений, диагностики функционального состояния занимающихся; навыками рационального использования оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря для получения, фиксирования и анализа показателей функционального состояния занимающихся; навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно-тренировочного занятия; функциональными тестами для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий – специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов);

- для проведения практических занятий - специально оборудованная аудитория с установленными велоэргометрами, разновысокими ступенями (50, 43, 35 см), а также наличие ростомера, весов, сантиметровых лент, калипера, спирометров, кистевого динамометра, станкового динамометра, секундомера. Необходимы также электронные пульсометры типа Polar, электронные и механические аппараты для измерения артериального давления, метроном, стето- и фонендоскопы, кушетка, таблицы Головина-Сивцева и Ландольта (для определения остроты зрения), спортивные коврики, пневмотахометр, таблица с типами реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, бланки протоколов метода дополнительной стандартной физической нагрузки и метода повторной специфической нагрузки, жгуты, медицинские бинты, стандартные медицинские шины различного размера, спирт, вата, фантом для реанимации.
- Для проведения практического занятия на базе НИИ ПСОФК - беговые дорожки («Saturn», «Venus»), дыхательный монитор («Oxyscon Mobile»).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Спортивная медицина» содержит разделы:

Раздел 1. Введение в спортивную медицину.

Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.

Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.

Раздел 4. Тестирование в спортивной медицине для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.

Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры и спорта.

Раздел 6. Допинги и антидопинговый контроль в спорте. Разрешённые в спорте фармакологические препараты.

Раздел 7. Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами.

Раздел 8. Травмы, заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.

Раздел 9. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Диспансерный метод обследования спортсменов. Объем обследования
2. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека
3. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни
4. Понятие об этиологии и патогенезе болезни
5. Внешние и внутренние факторы болезни
6. Стадии течения болезни и их исход
7. Пути распространения болезненного процесса в организме человека
8. Понятие об острых, подострых и хронических заболеваниях
9. Понятие о воспалении. Биологическое значение воспаления
10. Фазы и признаки воспаления.
11. Понятие о гипертрофии и ее биологическое значение
12. Виды гипертрофий. Причины возникновения. Краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.
13. Понятие об атрофии. Причины возникновения.
14. Общие представления о дистрофии. Виды дистрофий.
15. Понятие о стрессе
16. Понятие о наследственных и врождённых заболеваниях
17. Современные представления об иммунитете. Антитела и антигены

18. Виды иммунитета
19. Динамика иммунной реактивности в процессе занятий физической культурой и спортом
20. Общее понятие об иммунодефицитных состояниях. Понятие о синдроме приобретённого иммунодефицита (СПИДе)
21. Меры профилактики иммунодефицита у спортсменов
22. Аллергия, понятие, виды, признаки
23. Классификация аллергенов
24. Факторы, определяющие физическое развитие.
25. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.
26. Понятие о телосложении и конституции человека
27. Типы телосложения. Их характеристика
28. Особенности физического развития и телосложения у представителей различных видов спорта
29. Понятие о правильной осанке, виды нарушений осанки и их характеристика
30. Понятие о составе массы тела. Методы его определения
31. Возрастные группы и их морфофункциональные особенности
32. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы человека – суточное мониторирование ЭКГ и ЧСС, доплерэхокардиография, магнитно-резонансная томография, изотопные исследования миокарда, ультразвуковая доплерография сосудов
33. Дополнительные лабораторные и инструментальные методы исследования дыхательной системы – спирофлоуметрия, газовый состав артериальной крови, другие методы лабораторной диагностики
34. Влияние физической нагрузки на функции органов пищеварения у спортсменов
35. Общее представление о методах исследования состояния органов желудочно-кишечного тракта (исследование желудочного сока, желчи, кала; эндоскопия, ультразвуковое исследование, рентгенография)
36. Простейшие признаки состояния органов пищеварения
37. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки
38. Изменение показателей крови при физической нагрузке у тренированных спортсменов (рН-крови, содержание молочной кислоты, мочевины)
39. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние эндокринной системы
40. Роль катехоламинов (адреналина и норадреналина) в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке
41. Простейшие пробы с использованием физической нагрузки (проба Мартине, Котова-Дешина, Мастера)
42. Тест Купера
43. Тест Новакки
44. Пробы с натуживанием
45. Методика проведения фармакологических проб
46. Методика теста PWC 170 со специфическими нагрузками в зависимости от избранного вида спорта
47. Понятие о паспортном и биологическом возрасте
48. Морфофункциональные особенности лиц, находящихся в периоде полового созревания
49. Распределение школьников на медицинские группы
50. Основные медицинские требования к дозированию физических нагрузок при занятиях с детьми и подростками
51. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации
52. Морфо-функциональные особенности женского организма. Понятие об овариально-менструальном цикле
53. Особенности самоконтроля женщины-спортсменки

54. Процедура контроля на половую принадлежность в спорте
55. Морфофункциональные особенности лиц среднего, пожилого и старческого возраста
56. Изменения в организме человека в процессе старения
57. Понятие о физиологическое и патологической старости
58. Принципы распределения на группы взрослого населения для занятий физической культурой
59. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего, пожилого и старческого возраста
60. Значение самоконтроля при занятиях массовой физической культурой
61. Задачи и содержание самоконтроля
62. Показатели самоконтроля (субъективные и объективные)
63. Права и обязанности врача на соревнованиях
64. Содержание медицинского обеспечения соревнований
65. Медицинская документация для участия в соревновании
66. Врачебный контроль за готовностью мест соревнований, размещением участников, пунктов питания.
67. Особенности врачебного контроля за спортсменами в соревнованиях на различной географической широте
68. Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений в массовой физической культуре
69. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений
70. Понятие об открытых и закрытых травмах, травмах различной степени тяжести
71. Основные принципы оказания первой помощи при травмах
72. Основы профилактики спортивного травматизма
73. Особенности функционального состояния сосудов у спортсменов. Причины развития и симптомы варикозной болезни у спортсменов
74. Тупые травмы сердца: сотрясение и контузия сердца; признаки травм, доврачебная помощь
75. Травмы нервной системы; повреждения периферических нервов (ушиб, растяжение нерва)
76. Травматические повреждения спинного мозга. Основные признаки, доврачебная помощь
77. Повреждения позвоночного столба. Понятие о компрессионном переломе позвоночника. Основные признаки, первая помощь
78. Заболевания уха (отит), горла (ангина), носа (ринит)
79. Заболевания органов внешнего дыхания у спортсменов – ОРЗ, бронхиты, трахеиты, фарингиты
80. Травматические повреждения грудной клетки и лёгких
81. Повреждения носа: ушиб, перелом костей носа. Признаки повреждения носа, первая помощь
82. Повреждения ушной раковины: надрывы, переломы хряща. Признаки, первая помощь
83. Повреждения глаз. Причины признаки, первая помощь
84. Повреждения почек и мочевого пузыря
85. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся противопоказанием к занятиям спортом
86. Травмы внутренних органов. Первая помощь при них
87. Понятие о синдроме внутрисосудистого свёртывания крови
88. Синдром длительного раздавливания
89. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсменов
90. Продукты повышенной биологической ценности, их роль в повышении и ускорении процессов восстановления после тренировок и соревнований

Перечень вопросов к экзамену

1. Определение спортивной медицины, её цели и содержание. Организация медицинского обеспечения физкультуры и спорта: типы медицинских учреждений врачебно-физкультурной службы, их функции.
2. Медицинское обеспечение соревнований и сборов. Задачи и содержание работы врача на сборах и соревнованиях.
3. Диспансерный метод обследования спортсменов. Основные формы врачебного контроля за спортсменами (задачи и содержание первичного, повторного, дополнительного медицинского обследования).
4. Объём врачебного обследования спортсменов (анамнез, наружный осмотр, антропометрия, клинические и инструментальные методы обследования).
5. Понятие о здоровье и болезни. Внешние причины болезни. Понятие о внутренних причинах болезни. Течение и исход болезни.
6. Представления о конституции. Взаимосвязь типа конституции со склонностью к определённым признакам, заболеваниям. Характеристика общепринятой классификации типов конституций по Черноруцкому М.В.
7. Наследственность как внутренняя причина болезни. Понятие о наследственных и врождённых заболеваниях. Примеры положительного и отрицательного влияния внешней среды на наследственность.
8. Современное представление об иммунитете. Виды иммунитета, понятие о гуморальном и клеточном механизмах иммунитета. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.
9. Аллергия, ее сущность, местные и общие проявления. Представление об анафилаксии, как опасной аллергической реакции немедленного типа.
10. Гиперемия. Причины, механизмы развития, признаки венозной и артериальной гиперемии.
11. Тромбоз и эмболия. Причины развития и исходы.
12. Ишемия: определение, причины, механизмы развития, признаки. Понятие о коллатеральном кровообращении и об инфаркте.
13. Атрофия: понятие, виды, причины возникновения, исходы.
14. Дистрофия: понятие, виды, причины возникновения, исходы.
15. Гипертрофия: понятие, виды, причины возникновения. Явления гипертрофии в организме спортсмена и при заболеваниях у человека.
16. Понятие об опухолях. Возможные причины новообразований. Особенности роста и возможности метастазирования доброкачественных и злокачественных опухолей. Последствия для организма.
17. Понятие о регенерации (физиологической и репаративной). Факторы, влияющие на возможность и скорость процесса регенерации. Представление о способности к регенерации различных тканей.
18. Воспаление: понятие, стадии, виды, признаки, значение для организма.
19. Понятие о физическом развитии. Методы исследования физического развития (соматоскопия, антропометрия).
20. Оценка физического развития по методу стандартов и антропометрических индексов. Суть методов, критерии оценки показателей. Возможности и недостатки этих методов.
21. Структурные особенности сердца спортсмена. Гипертрофия и дилатация сердца как формы адаптации к физической нагрузке. Представление о физиологическом и патологическом типах спортивного сердца.
22. Характеристика общеклинических методов исследования сердечно-сосудистой системы (анамнез, пальпация, перкуссия, аускультация).
23. Пульс, его свойства. Артериальное давление у спортсменов.
24. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы: электрокардиография, фонокардиография, эхокардиография и другие. Особенности электрокардиограммы у спортсменов.

25. Характеристика аппарата внешнего дыхания и его особенности у тренированного спортсмена. Легочные объемы и ёмкости (общая ёмкость лёгких, жизненная ёмкость лёгких, остаточных объём): методика определения, критерии оценки.
26. Методы исследования и оценка аппарата внешнего дыхания (анамнез; осмотр; перкуссия; аускультация; исследование частоты дыхания, типа дыхания и максимальной вентиляции лёгких; пневмотахометрия). Понятие о должной и фактической МВЛ.
27. Методика проведения функциональных проб для исследования внешнего дыхания: пробы Розенталя, Штанге, Шафрановского. Оценка результатов.
28. Пробы с натуживанием для оценки функциональной готовности организма спортсмена в ряде видов спорта. Оценка результатов. Изменение гемодинамики при натуживании.
29. Анализ мочи, ее изменения в норме после выполнения физических нагрузок и при патологии.
30. Вегетативная нервная система, методы исследования её функции: ортостатическая и клиностатическая пробы, дермография, проба Ашнера. Оценка результатов.
31. Исследование вестибулярного анализатора у спортсменов (вращательные пробы Яроцкого, Барани): методика, критерии оценки.
32. Простейшие методы исследования зрительного и слухового анализаторов (остроты зрения и слуха, поля зрения, цветоощущения). Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового и зрительного анализаторов.
33. Простейшие методы исследования координационной функции нервной системы – статической и динамической (проба Ромберга и пальценосовая). Оценка результатов.
34. Исследование двигательного анализатора: методы изучения кинестетической и проприоцептивной чувствительности; определение скорости зрительно-моторной реакции; методика теппинг-теста. Оценка результатов.
35. Тестирование в спортивной медицине. Классификация функциональных проб. Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями: методика проведения, оценка результатов. Характеристика изменений функциональных показателей в пробе при нарастании тренированности.
36. Трёхмоментная функциональная проба С.П. Летунова: методика проведения, оценка результатов. Характеристика изменений функциональных показателей при нормотоническом типе реакции.
37. Варианты типов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку в функциональной пробе С.П. Летунова. Понятие о «феномене бесконечного тона», правильная его оценка.
38. Определение общей физической работоспособности по данным Гарвардского степ-теста. Суть. Методика проведения. Расчет индекса. Оценка показателя.
39. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Физиологические и методологические предпосылки пробы. Методика проведения степ-тестового варианта. Расчет и оценка показателей.
40. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения велоэргометрического варианта. Расчет и оценка показателей. Выбор мощности первой и второй нагрузки. Пробы PWC-170 со специфическими нагрузками.
41. МПК как интегральный показатель физической работоспособности. Зависимость величины МПК от различных факторов.
42. Определение МПК прямым методом. Методика проведения, необходимые условия, преимущества и недостатки прямого метода. Оценка результатов.
43. Непрямые методы исследования МПК. Методика определения величины МПК по номограмме Астранда. Оценка результатов.
44. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий. Виды врачебно-педагогических наблюдений (срочные, текущие, этапные исследования) и формы их организации.

45. Простейшие методы врачебно-педагогических наблюдений (опрос; оценка внешних признаков утомления, изменения массы тела, реакции ЧСС, ЧД, АД и скорости их восстановления; исследование показателей внешнего дыхания, нервной и мышечной систем).
46. Метод повторных специфических нагрузок, как метод врачебно-педагогических наблюдений (его назначение, методика проведения, оценка результатов).
47. Метод дополнительных стандартных нагрузок, как метод врачебно-педагогических наблюдений (его назначение, методика проведения, оценка результатов).
48. Физические средства восстановления работоспособности спортсменов.
49. Фармакологические средства восстановления работоспособности спортсменов.
50. Допинги: история и причины распространения в спорте; классы фармакологических препаратов, запрещённых в спорте, эффект от их применения и отрицательное побочное действие.
51. Антидопинговый контроль в спорте (история, организация на современном этапе). Процедура его проведения (категории лиц для обязательного допинг-контроля, критерии установления наличия/отсутствия допинга, виды санкций).
52. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. Способы определения биологического возраста детей и подростков.
53. Контроль на половую принадлежность в спорте: целесообразность, история вопроса, подход к проверке на половую принадлежность в настоящее время.
54. Врачебный контроль в массовой физической культуре. Принципы распределения занимающихся на медицинские группы. Характер занятий физической культурой в группах.
55. Основные симптомы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Тактика тренера при наличии таких жалоб у спортсмена.
56. Перенапряжение сердца у спортсменов. Понятие о дистрофии миокарда вследствие острого и хронического физического перенапряжения. Причины возникновения, симптомы, первая помощь, профилактика.
57. Артериальная гипертония у спортсменов: определение; причины; механизм развития; симптомы; тактика тренера при подозрении на повышенное АД у спортсмена; профилактика.
58. Артериальная гипотония: определение; классификация гипотонических состояний; причины и механизмы развития физиологической и патологической гипотонии; симптомы; профилактика.
59. Понятие о нарушениях функционального состояния ЦНС у спортсменов. Виды неврозов, наиболее часто встречающихся у спортсменов; их причины, механизмы развития, симптомы, тактика тренера при подозрении на невроз у спортсмена, профилактика неврозов.
60. Перетренированность как патологическое состояние перенапряжения корковых центров: механизм и причины развития перетренированности у спортсменов; признаки; принципы лечения.
61. Патологические состояния в результате острого перенапряжения ЦНС (гипнотическое состояние, патологический аффект): причины, признаки, правила оказания помощи, профилактика.
62. Закрытые черепно-мозговые травмы (сотрясение, ушиб головного мозга, сдавление головного мозга гематомой): причины возникновения, основные признаки, первая помощь при них. Понятие о нокауте, нокдауне, состоянии грогги как закрытых черепно-мозговых травмах, признаки, первая помощь.
63. Характеристика состояний в отдалённом периоде после черепно-мозговой травмы: механизм развития и проявления. Профилактика черепно-мозговых травм в спорте.
64. Заболевания периферической нервной системы у спортсменов (невриты, радикулит как следствие остеохондроза): причины, симптомы, принципы лечения и профилактики.
65. Заболевания органов пищеварения у спортсменов (острый и хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, вирусный гепатит): факторы риска и причины, клинические признаки, принципы лечения и профилактики.

66. Печёночно-болевой синдром: причины, механизм развития, симптомы, способы устранения, принципы лечения и профилактики.
67. Заболевания мышц у спортсменов (миозит острый и оссифицирующий, миогелоз, миофиброз): причины, механизмы развития, признаки, принципы лечения и профилактики.
68. Заболевания сухожилий у спортсменов (тендиниты): причины, типичная локализация, признаки, принципы лечения и профилактики.
69. Заболевания надкостницы у спортсменов (периоститы): причины, типичная локализация, признаки, профилактика и лечение.
70. Заболевания суставов у спортсменов (артрит, артроз): причины, признаки, принципы лечения и профилактики.
71. Ангины, причины и виды ангин, симптомы, принципы лечения и профилактики.
72. Очаги хронической инфекции у спортсмена (понятие, причины, последствия для организма, принципы лечения и профилактики). Тонзилло-кардиальный синдром (определение, причины, характеристика патологических изменений в сердце, принципы лечения и профилактики).
73. Заболевания органов слуха (отит): причины, симптомы, принципы лечения. Меры профилактики нарушения слуха у спортсменов.
74. Заболевания носа, придаточных пазух носа у спортсменов (ринит, синусит): причины, симптомы, возможные осложнения, принципы лечения и профилактики. Значение здорового носового дыхания для поддержания работоспособности спортсмена.
75. Заболевания глаз и зубов (конъюнктивит, кариес, пульпит): причины, симптомы, принципы лечения и профилактики.
76. Реанимационные мероприятия: понятие; показания к проведению; методика проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких; длительность проведения реанимационных мероприятий; критерии успешности реанимации и её прекращения.
77. Обморочные состояния у спортсменов (гравитационный шок, ортостатический коллапс): механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь. Значение «мышечного насоса» для поддержания нормального кровообращения.
78. Тепловой и солнечный удары: причины возникновения, механизм развития, признаки, первая помощь.
79. Гипогликемическое состояние: причины, механизм возникновения, предвестники, симптомы, неотложная помощь, профилактика.
80. Утопление: механизмы истинного и асфиксического утопления, причины, признаки, первая помощь.
81. Понятие о десинхронозе – климато-поясной дезадаптации. Физиологическое значение биологических ритмов организма. Причины, симптомы, принципы лечения, коррекции и профилактики десинхроноза, сроки акклиматизации спортсменов при перемещении на большие расстояния.
82. Обоснованность использования спортивной тренировки в условиях горного климата: цель, механизмы повышения физической работоспособности. Горная болезнь: причины, симптомы, принципы профилактики и лечения.
83. Раны: понятие, виды, признаки, объём первой помощи. Кровотечения: виды кровотечений, признаки, способы временной остановки кровотечений. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.
84. Переломы костей: классификация, признаки, первая помощь, правила иммобилизации конечностей. Синдром длительного раздавливания: определение, механизм развития, симптомы, правила оказания первой помощи.
85. Повреждения суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи. Понятие о привычном вывихе.
86. Ушибы, растяжения и разрывы мышц и сухожилий: причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.

87. Современные взгляды на ВИЧ/СПИД: история; механизм воздействия вируса на иммунную систему человека; пути заражения; стадии заболевания; группы риска; меры индивидуальной защиты от ВИЧ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Введение в курс «Спортивной медицины»				
	1.1. Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация	2			2
	1.2. Понятие о здоровье и болезни. Основы общей патологии	6	4		2
2	Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена	6		4	2
3	Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена				
	3.1. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов и методы его оценки	8	2	4	2
	3.2. Функциональное состояние нервной системы и нервно – мышечного аппарата спортсменов и методы его оценки	3	1	2	
	3.3. Особенности функционального состояния аппарата внешнего дыхания спортсменов	5	1	2	2
	3.4. Особенности функционального состояния органов пищеварения у спортсменов	2			2
	3.5. Особенности функционального состояния органов выделения у спортсменов	2			2
4	Раздел 4. Тестирование в спортивной медицине для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена				
	4.1. Тестирование в спортивной медицине	4			4
	4.2. Тест PWC 170	2		2	
	4.3. Гарвардский степ-тест	2		2	
	4.4 МПК как интегральный показатель физической работоспособности	6		6	
5	Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры и спорта				
	5.1. Врачебный контроль за юными спортсменами	2			2

	5.2. Врачебный контроль за женщинами	2			2
	5.3. Врачебный контроль за лицами старших возрастов	2			2
	5.4. Врачебный контроль в массовой физической культуре	2			2
	5.5. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.	2			2
6	Раздел 6. Допинги и антидопинговый контроль в спорте	2	2		
	Раздел 7. Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами				
7	7.1. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований	6	2	2	2
	7.2. Медицинское обеспечение спортивных соревнований	2			2
8	Раздел 8. Травмы, заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом				
	8.1. Заболевания и травмы сердечно-сосудистой системы у спортсменов при нерациональных занятиях спортом	6	2	2	2
	8.2. Заболевания и травмы нервной системы и позвоночника у спортсменов при нерациональных занятиях спортом	6	2	2	2
	8.3. Лор-заболевания, болезни и травмы системы внешнего дыхания у спортсменов при нерациональных занятиях спортом	2			2
	8.4. Заболевания и травмы органов пищеварения у спортсменов	2		2	
	8.5. Заболевания и травмы органов выделения у спортсменов при нерациональных занятиях спортом	2			2
	8.6. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов при нерациональных занятиях спортом	4	2	2	
	8.7. Острые патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом	6	2	2	2
	Раздел 9. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности.				
9	9.1. Общие принципы использования средств восстановления в спорте	2			2

9.2. Педагогические и психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	4			4
9.3. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	6			6
Итого:	108	20	34	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на третьем курсе (5 семестр) завершается экзаменом. Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, а также предполагает демонстрацию ряда необходимых умений и навыков, в частности, таких как демонстрация наложения различных повязок, кровоостанавливающего жгута, шины для иммобилизации.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для студентов образовательных организаций высшего образования.- Великолукская городская типография, 2014. – 328с.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие в 2-х частях. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Спортивная медицина: Перевод с англ. : Справ. для врача и тренера. - 2-е изд., испр. и.доп. - М. : Терра-Спорт, 2003. - 240с.
4. Андриянова Е.Ю. Вопросы общей и спортивной фармакологии: учебное пособие. Великие Луки, 2009. – 101 с.
5. Поварещенкова Ю.А., Фадеева М.А. Оценка физического развития спортсменов. Учебно-методическое пособие. – Великие Луки, 2013. – 45 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Швеллнус М. Олимпийское руководство по спортивной медицине: пер. с англ.- М.:Практика, 2011.- 672с
2. Якименко С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: монография. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – 228 с.
3. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие по курсу дисциплины «Спортивная медицина» для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» - Малаховка: МГАФК, 2010. Режим доступа : <http://www.iqlib.ru>. - Загл. с экрана.

4.9. Рабочая программа дисциплины «НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ» основной образовательной программы направления **034300 «Физическая культура»** по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Дресвянкин В. И., к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. Цель дисциплины

Сформировать научно-методическую компетентность у студентов, позволяющую овладеть представлениями о методической, научно-исследовательской и научно-методической деятельности.

2. Задачи дисциплины

1. Ознакомить:

- с историей развития научного познания;
- с развитием эмпирического и теоретического научного мышления;
- с проблематикой научных исследований в области физической культуры и спорта;
- с методиками проведения научных исследований.

2. Научить основам организации методики проведения методической и научно-исследовательской работы.

3. Освоить основные формы практической реализации знаний путем оформления результатов научных исследований.

3. Место дисциплины в структуре общей образовательной программы

Дисциплина «Научно-методическая деятельность в спорте» относится к профессиональному циклу профиля 1. Спортивная тренировка в избранном виде спорта в подготовке бакалавра физической культуры. Предназначена для изучения на втором курсе очной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура»

Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий (54 часа) и самостоятельной работы (54 часа). Основными формами занятий являются лекции, семинарские и практические занятия.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК -1, ОК – 4, ПК-3, ПК-25, ПК-26, ПК-27

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- термины, категории и алгоритмы, относящиеся к восприятию, анализу, преобразованию и обобщению информации, правила и алгоритмы при постановке цели и выборе путей ее достижения;
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие воспитательную область своей будущей профессии, системы принципов воспитания;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в сфере физического воспитания и спорта, актуальные вопросы методической деятельности в сфере физического воспитания и спорта;
- основы межличностной коммуникации, модели речевого взаимодействия людей в обществе;
- физиологические и биомеханические критерии оценки уровня подготовленности;
- цели и возможности основных методов статистической обработки данных.

Уметь:

- анализировать значимые научные проблемы и процессы, осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследования;
- общаться, вести гармоничный диалог и добиваться успехов в процессе коммуникации;

- организовать и проводить научно - исследовательскую и методическую работу по актуальным вопросам физического воспитания, оздоровительной физической культуре и спортивной тренировке, применять навыки научно-педагогической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- представлять результаты обработки данных для их дальнейшего анализа и использования;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания социально-личностных качеств

Владеть:

- методами прикладных научных исследований системного и сравнительного анализа;
- владеть методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;
- информацией об интегральных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связей в учебном процессе;
- основными методиками использования технических средств в спорте, навыками использования специальной аппаратуры и современной компьютерной техники, методами сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям;
- основными методами математической статистики для обработки и представления научной информации, навыками использования персонального компьютера для оформления и публикации научных результатов;
- профессиональной терминологией.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «научно-методическая деятельность» содержит разделы:

Раздел 1. Наука как вид деятельности, история развития методологии.

Раздел 2. Основные этапы научно-исследовательской работы

Раздел 3 Методика научно-исследовательской работы

Раздел 4. Организация научно-исследовательской работы

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Наука, ее функции и роль в обществе, в области физической культуры и спорта.
2. Научное знание, научное исследование.
3. Методы и методология, методическая деятельность в области физической культуры и спорта.
4. Постановка проблемы, проблемная ситуация.
5. Выбор темы исследования и ее актуальность
6. Объект и предмет исследования.
7. Цель, гипотеза исследования. Требования к гипотезе.
8. Задачи исследования, требования к их постановке.
9. Методы и методики исследования.
10. Виды педагогического эксперимента, методика проведения.
11. Виды педагогического наблюдения, методика проведения.
12. Опрос. Виды опроса и методика проведения.
13. Хронометрирование, методика проведения.
14. Теоретическая и практическая значимость работы.
15. Внедрение результатов научной, методической работы в практику.
16. Оформление литературного обзора.

17. Графическое оформление результатов исследования.
18. Оформление списка литературы.

Перечень вопросов к зачёту

1. Наука, ее функции, роль в обществе
2. Научное знание, научное исследование
3. Метод и методология
4. Принципы познания
5. Виды научных работ и их характеристика
6. Основные формы и задачи НИРС
7. Общая схема исследований
8. Основные этапы научно-исследовательской работы
9. Какие признаки выражают актуальность при выборе темы исследования
10. Подготовка к исследованию:
 - а) выбор темы исследования, объект и предмет исследования
 - б) обработка литературы (карточная система, методы и способы работы с литературой)
 - в) определение цели и задачи исследования
 - г) гипотеза исследований
 - д) план исследований
 - е) дневник исследователя
11. Подбор исследуемых (основные варианты)
12. Методы научного познания
13. Педагогическое наблюдение, виды и характеристика
14. Педагогический эксперимент, виды и характеристика
15. Отличительные особенности педагогического эксперимента и педагогического наблюдения
16. Метод тестов
17. Анализ документальных материалов. Типы документов
18. Опрос (анкетирование, беседа, интервью)
19. Виды анкетирования и их характеристика.
20. Методика проведения хронометрирования
21. Методика проведения педагогического эксперимента
22. Методика проведения педагогического наблюдения
23. Основные требования, предъявляемые к методам исследования
24. Формы и методы контроля за технической подготовленностью
25. Выбор и использование проб и тестов в исследовании.
26. Формы и методы контроля за физической подготовленностью
27. Формы и методы контроля за функциональной подготовленностью
28. Основные требования, предъявляемые к проведению эксперимента
29. Литературно-графическое оформление полученных результатов:
 - общие требования
 - литературный текст
 - рубрики
 - термины
 - словосочетания
 - абзацы и перечисления
 - ссылки авторов, цитаты, сноски, сокращения
 - числа, даты, знаки, индексы, единицы измерения, формулы
30. Основные требования, предъявляемые к оформлению таблиц и рисунков
31. Требования, предъявляемые к оформлению списка литературы
32. Требования, предъявляемые к написанию результатов исследования

33. Формулировка выводов
34. Требования, предъявляемые к написанию раздела «Методические рекомендации»
35. Основные требования, предъявляемые к написанию тезисов, статей.
36. Формы внедрения результатов в практику.
37. Методы математического анализа результатов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Наука как вид деятельности, история развития методологии					
третий	Тема1.Введение в научно-методическую работу	6	2	4	-
третий	Тема2.Основные этапы научно-исследовательской работы	8	2	6	-
третий	Тема3. Методология научного исследования	12		2	10
Раздел 2. Методика научно-исследовательской работы					
третий	Тема1.Педагогические методы исследования	32	4	10	18
третий	Тема2.Технология научно-исследовательской работы	24		12	12
третий	Тема3.Литературное оформление научного труда	20		10	10
Раздел 3. Организация научно-исследовательской работы					
третий	Тема1. Фундаментальные и прикладные науки	6	-	2	4
	Итого	108	8	46	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом и защитой реферата по выбранной теме в соответствии с объемными требованиями.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие /Л.А.Семенов.- М.: Советский спорт, 2011- 200с.
2. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учеб. пособие /М.Ф.Шкляр.- 3-е изд.- М. : Дашков и К, 2010.- 224 с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, П.К. Петров.- 5-е изд.- М. : Издательский центр «Академия», 2009.- 272 с.
4. Селуянов, В.Н. Научно-методическая деятельность: учеб. /В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина.- М.: Флинта: Наука, 2005.- 288с.
5. Бекасова, С.Н. Основы научно-методической деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Н. Бекасова, Т.Е. Баева; НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан.– СПб.: [б.и.], 2009.– Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
6. Бурякин, Ф.Г. Квалификационная работа выпускников вузов по специальностям и направлениям в области физической культуры и спорта (подготовка, оформление и защита) [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Ф.Г. Бурякин. - Электрон. дан. – Малаховка.: Моск. гос. акад. физ. культуры, 2012. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Болотин, А.Э. Организация и методы научных исследований по физической культуре и спорту в вузе : учебно-метод. пособие / А.Э. Болотин, О.В. Новосельцев, А.И. Суханов, 2. В.А.Щеголев, Ю.Н. Щедрин.- СПб. : Издательство «Олимп- СПб», 2007.- 69 с.

Моделирование управления движением человека /под ред. М.П.Шестакова, А.Н. Аверкина.- М. : СпортАкадемПресс, 2003.- 360 с.

4.10. Рабочая программа дисциплины «Спортивная метрология» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Автор-разработчик: Кошкарев Л.Т., доцент, к.п.н.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель дисциплины - овладеть необходимым объемом знаний, выработать соответствующие умения и навыки в области спортивных измерений для применения их в практической деятельности будущими бакалаврами физической культуры.

Кроме того, изучение дисциплины способствует: формированию естественно научного мировоззрения студентов, развитию логического мышления, освоению метрологических основ современной теории и практики комплексного контроля в спорте и физическом воспитании.

Задачи дисциплины

Основной задачей спортивной метрологии, как научной дисциплины является обеспечение единства и точности измерений в спорте и физическом воспитании.

Важными задачами также являются: изучение особенностей спортсмена как объекта измерений; обучение методам статистической обработки результатов комплексного контроля над состоянием спортсмена; привитие студентам навыков самостоятельной работы с измерительной аппаратурой; приближение содержания обучения в академии к запросам будущей практической деятельности студентов.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

«Спортивная метрология» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин, призванных решать профессиональную подготовку специалистов в области физической культуры и спорта.

Предназначена для изучения ее студентами 3-го курса (5 семестр) очной формы обучения, по направлению подготовки 034300 «Физическая культура».

Учебная работа (36 часов) проводится в виде аудиторных занятий, (36 часов – самостоятельная работа). Основными формами занятий являются лекции, семинарские и практические занятия.

Для изучения дисциплины студент должен обладать необходимыми знаниями по дисциплинам: «Математика», «Физика». «Биомеханика», «Теория и методика вида спорта» и многие другие.

Дисциплина является предшествующей для изучения следующих дисциплин:

«Теория и методика избранного вида спорта», для выполнения дипломной работы (статистическая обработка данных экспериментальных исследований).

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Спортивная метрология» в соответствии с ФГОС ВПО направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-4 – владение культурой мышления, способность к обобщению, анализу, восприятия информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- ПК-13 - владение актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием спортсмена;
- ПК-27 - владение методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы;
- ПК-28 - способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать: основные понятия, цели и возможности основных методов статистической обработки данных; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта.

Уметь: осуществлять выбор и применять методы статистической обработки при проведении в доступных формах научных исследований в сфере профессиональной деятельности; представлять результаты обработки данных для их дальнейшего анализа и использования, эффективно управлять тренировочным процессом спортсменов с учетом результатов объективных измерений.

Владеть: основными методами математической статистики для обработки и представления научной информации; методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения аудиторных занятий по дисциплине «Спортивная метрология» необходимо: мультимедийное оборудование, компьютерный класс.

При прохождении студентами первого раздела «статистические методы обработки результатов спортивных измерений» необходимы: таблицы критических значений, справочники, калькуляторы, специальная литература, компьютерный класс.

Для выполнения лабораторно-практических работ необходимо следующее оборудование и приборы: велоэргометр, монитор сердечного ритма, динамометр, секундомер, метроном, сфигмоманометр, измеритель последовательных реакций ИПР-01.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Спортивная метрология» содержит разделы:

Раздел 1. Статистические методы обработки результатов спортивных измерений.

Раздел 2. Метрологические основы комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Разработка таблицы очков по видам спорта.
2. Шкалы оценок.
3. Основные задачи оценивания, проблема критерия.
4. Перцентильная шкала, шкалы выбранных точек.
5. Оценка комплекса тестов.
6. Разновидности отбора.
7. Модельные характеристики, пути определения модельных характеристик.
8. Прогнозирование в спорте.
9. Метрологические основы отбора.
10. Метрологическое обеспечение измерений в спорте.
11. Общие требования к тестам контроля двигательных качеств.
12. Тестирование физической работоспособности спортсменов.

13. Добротность тестов отражающих уровень развития выносливости, силовых , скоростных двигательных качеств.
14. Поиск рациональной тактики.
15. Соревновательная нагрузка, особенности ее определения.

Перечень вопросов к зачету

1. Шкалы измерений.
2. Единицы измерений.
3. Погрешности измерений.
4. Генеральная и выборочная совокупности. Сущность выборочного метода, требования к выборке.
5. Ранжированный, вариационный, интервальный ряды измерений, их графики
6. Вычисление и смысл средних: средняя арифметическая, мода, медиана. Доверительный интервал генеральной средней ($\bar{X}$), при заданной вероятности.
7. Вычисление и смысл стандартного отклонения (среднего квадратического отклонения), коэффициента вариации.
8. Ошибки основных статистических показателей (средней арифметической, стандартного отклонения, коэффициента вариации).
9. Доверительная вероятность. Уровень значимости.
10. Сравнение выборочных средних по критерию t -Стьюдента, непараметрические критерии различия, их достоверность.
11. Понятие о функциональной и статистической (корреляционной) зависимости.
12. Корреляционная зависимость: форма, направление и теснота её связи.
13. Вычисление и смысл коэффициента корреляции.
14. Вычисление и смысл рангового коэффициента корреляции.
15. Вычисление и смысл коэффициента детерминации.
16. Понятие о регрессии. Вычисление и смысл коэффициентов регрессии.
17. Понятие о тестах и тестировании.
18. Понятие надёжности тестов, её разновидности: стабильность, согласованность, эквивалентность.
19. Определение надёжности тестов в практической работе, пути повышения надёжности.
20. Информативность тестов (эмпирическая, логическая, факторная).
21. Добротность тестов, гомогенные и гетерогенные, комплексы тестов.
22. Квалиметрия, оценка качественных показателей, её основные положения.
23. Метод экспертных оценок.
24. Инструментальные методы.
25. Вычисление и смысл коэффициента конкордации.
26. Проблема оценок в спорте. задачи, проблема критерия.
27. Таблицы очков по видам спорта и шкалы оценок.
28. Нормы, их разновидности, пригодность норм.
29. Понятие о выносливости. Наиболее распространённые тесты контроля за уровнем развития выносливости.
30. Добротность тестов выносливости.
31. Контроль над скоростными качествами. Контроль над временем реакции.
32. Контроль над быстротой движений, добротность скоростных качеств.
33. Основные показатели силовых качеств спортсмена.
34. Контроль над силовыми качествами с помощью измерительных приборов.
35. Контроль над силовыми качествами без измерительных приборов, добротность силовых тестов.
36. Контроль над гибкостью.
37. Контроль над ловкостью.

- 38.Классификация нагрузок.
 39.Контроль над объёмом и за интенсивностью нагрузки.
 40.Контроль над соревновательными нагрузками.
 41.Контроль над технической подготовленностью.
 42.Контроль над спортивной тактикой.
 43. Моделирование в спорте.
 44.Прогнозирование в спорте.
 45.Метрологическое обеспечение измерений в спорте.
 46.Предмет, задачи, содержание спортивной метрологии. Контроль как основа управления в тренировочном процессе.
 47.Состояние спортсмена и разновидности контроля.
 48.Содержание и организация этапного контроля.
 49.Содержание и организация текущего контроля.
 50. Содержание и организация оперативного контроля.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам.работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Статистические методы обработки результатов спортивных измерений.				
	1.1. Спортивная метрология, ее предмет, задачи, содержание, история, взаимосвязь с другими дисциплинами. Контроль как основа управления тренировочным процессом.	2	1	1	
	1.2. Основа теории спортивных измерений.	4	1	1	2
	1.3. Вычисление основных числовых характеристик выборки.	8		2	6
	1.4.Метод проверки статистических гипотез в физическом воспитании.	10	2	4	4
	1.5. Корреляционный анализ.	10	2	4	4
	1.6. Основы теории тестов.	4	2	2	
	1.7. Основы теории оценок.	4	2		2
	1.8. Квалиметрия, методы измерения качественных признаков.	3	1	2	
	1.9.Методы прогнозирования и отбора в спорте	7	1		6
	1.10. Статистическая обработка результатов исследований	6			6
2	Раздел 2. Метрологические основы комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов.				
	2.1.Метрологические основы контроля над технической и тактической подготовленностью спортсменов	4			4

2.2.Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Метрологические основы контроля над физической подготовленностью спортсменов.	4	2		2
2.3 Содержание и организация этапного, текущего и оперативного контроля	4	2	2	
2.4.Метрологические основы комплексного контроля в физическом воспитании и спорте	2		2	
Итого	72	16	20	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

В течение семестра студенты выполняют и защищают расчетно-графическую работу, лабораторные работы, что является обязательным условием допуска студента к зачету. Итоговый контроль (зачет) проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты и решением задачи по заданиям.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Езерский, В. В. Основные понятия теории вероятностей и математической статистики: учебно-справ. пособие / В.В. Езерский. Омск : СибГУФК, 2007. – 352 с.
2. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
3. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 3-е изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 240 с.
4. Спортивная метрология: учебник /В.Б. Коренберг. – М.: Физическая культура, 2008. – 368 с.
5. Спортивная метрология: учебное пособие для студ. вузов / С.В. Начинская. - М.: Академия, 2005. - 240с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Гмурман. В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика. – М.: Высшая школа, 2005. – 479 с.
Шестаков, М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / М.П. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион 2009. – 248 с.

4.11. Рабочая программа дисциплины «Тренажеры в спорте» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки - «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

квалификация (степень) - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Петров А.А., кандидат педагогических наук

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель преподавания дисциплины – дать бакалавру совокупность современных систематизированных знаний о понятии, месте и значении тренажеров и тренажерных устройств в обучении и тренировке спортсмена. Сформировать представление о значении тренажеров для физической, технической, тактической подготовке спортсменов, восстановления физической работоспособности.

Задачи дисциплины

Познакомить со значением тренажеров при обучении и тренировке спортсменов.

Создать представление о применении тренажеров в физической подготовке спортсменов в различных видах спорта.

Создать представление о применении тренажеров в технической и тактической подготовке спортсменов в различных видах спорта.

Создать представление о применении тренажеров для восстановления работоспособности спортсменов в различных видах спорта.

Уметь применять на практике тренажеры и тренажерные устройства для развития физических качеств, технической, тактической подготовки спортсменов.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина входит «Тренажеры в спорте» относится к вариативной части профессионального цикла профиля 1 Спортивная тренировка в избранном виде спорта учебного плана подготовки бакалавров по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки - «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

Содержание дисциплины «Тренажеры в спорте» соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки - «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация (степень) - бакалавр.

Курс является закономерным продолжением дисциплин базовой части общенаучного цикла «История и методология научных исследований в области спорта», «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте».

Программа включает в себя актуальные вопросы организации научных исследований, в том числе подготовки магистерской, кандидатской и докторской диссертаций.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: (ПК-9, ПК-12, ПК-13).

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

-понятия мотивации у детей и молодежи, в том числе в избранном виде спорта; основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов

- теоретический и практические раздел тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в

детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта;

- понятие тренажеры и тренажерные устройства, классификацию современных тренажеров при обучении и тренировке;
- технику безопасности при занятиях на тренажерах;
- технологию применения тренажеров и тренажерных устройств для физической подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
- технологию применения тренажеров и тренажерных устройств для технической подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
- технологию применения тренажеров и тренажерных устройств для тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
- технологию применения тренажеров и тренажерных устройств с целью восстановления физической работоспособности спортсмена;
- факторы, определяющие эффективность использования тренажеров и тренажерных устройств для физической, технической, тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
- технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля пр занятиях на тренажерах в избранном виде спорта.

уметь:

- находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в физической культуре и спорте;
- подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма;
- на практике применять тренажеры и тренажерные устройства для развития и совершенствования физической подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
- на практике применять тренажеры и тренажерные устройства для развития и совершенствования технической подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
- на практике применять тренажеры и тренажерные устройства для развития и совершенствования тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
- на практике применять тренажеры и тренажерные устройства для восстановления физической работоспособности спортсмена;
- проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с использованием тренажеров и тренажерных устройств с учетом изменяющихся условий;
- применять различные методические приемы при использовании тренажеров и тренажерных устройств с учетом их эффективности в избранном виде спорта;
- определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного.

владеть:

- технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта;
- технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки
- методикой проведения тренировочных занятий с использованием тренажеров и тренажерных устройств в избранном виде спорта с различным контингентом занимающихся;
- методиками педагогического контроля в избранном виде спорта;

- приемами профилактики травматизма на занятиях с использованием тренажеров и тренажерных устройств в избранном виде спорта.

Материально-техническое обеспечение

Особенностями технического оснащения занятий по дисциплине «Тренажеры в спорте» является наличие:

- зала с тренажерными устройствами для развития физических качеств,
- оснащение зала должно включать тренажеры и оборудование для обучения двигательным действиям занимающихся разных возрастных гендерных групп занимающихся, для восстановления и реабилитации спортсменов и другие виды тренажерных устройств,
- вспомогательных средств, оборудования и приспособлений (флажки, указатели, секундомеры, измерители, ограничители, вспомогательное оборудование)
- технические средства для записи, просмотра, анализа фото и видеозаписей техники упражнений.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы по дисциплине «Тренажеры в спорте»

1. Виды и классификация тренажеров в спорте.
2. Классификация по назначению (для физической, технической, тактической, психологической подготовки, для восстановления физической работоспособности, контроля и т.д.).
3. Классификация по структуре (механические, электрические, с обратной связью).
4. Классификация по принципу действий (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые, моделирующие).
5. Классификация по форме обучения (индивидуального, группового и поточного использования).
6. Классификация по воздействию на организм - локальным (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), региональным (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц).
7. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.
8. Тренажерные устройства для развития выносливости (кардиотренажеры).
9. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки.
10. Тренажерные устройства для развития координации движений.

Примерная тематика рефератов

Типы тренажеров для различных видов спорта.

Тренажеры и тренировочные устройства для физкультурно-оздоровительной работы среди населения.

Значение тренажеров и тренировочных устройств в профессионально-прикладной физической подготовке.

Правила расстановки спортивного оборудования и тренажеров в спортивных залах. Безопасность и рациональность.

Перечень вопросов к теоретическому зачёту
по дисциплине «Тренажеры в спорте»
для бакалавров направления «Физическая культура»

1. Роль и место технических средств обучения в физической культуре.
2. Возможности применения технических средств в тренировочном процессе.
3. История развития атлетической гимнастики и бодибилдинга.
4. Классификация тренажеров по принципу построения, назначению, структуре.
5. Определение тренажеров. Основные направления использования тренажеров в тренировочном процессе.
6. Место тренажеров в структуре процесса управления движениями.
7. Тренажеры для развития силы. Методические особенности их применения.
8. Тренажеры для развития быстроты. Методические особенности их применения.
9. Тренажеры для развития выносливости. Методические особенности их применения.
10. Тренажеры для технической подготовки. Методические особенности их применения.
11. Применение тренажеров в массовой физической культуре.
12. Возрастные особенности применения тренажеров.
13. Применение тренажеров на разных этапах процесса обучения.
14. Применение тренажеров на разных этапах тренировочного процесса.
15. Тренажеры локального действия. Их применение в тренировочном процессе.
16. Критерии подбора нагрузки при использовании тренажеров.
17. Использование тренажеров в избранном виде спорта.
18. Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики.
19. Спортивное направление атлетической гимнастики.
20. Влияние типа телосложения занимающихся на результат в бодибилдинге и в атлетической гимнастике.
21. Структура урока по атлетической гимнастике.
22. Методика занятий атлетизмом.
23. Методы воспитания силы на занятиях атлетизмом.
24. Принципы составления комплексов для занятий атлетизмом.
25. Атлетическое позирование (обязательная и произвольная программа).
26. Организация и правила проведения соревнований по атлетической гимнастике.
27. Весовые категории в атлетической гимнастике, их роль.
28. Возрастные категории в атлетической гимнастике, их роль.
29. Пауэрлифтинг – силовое троеборье, как вид спорта.
30. Анализ техники жиму лежа и методика обучения.
31. Анализ техники приседания со штангой и методика обучения.
32. Анализ техники становой тяги и методика обучения.
33. Организация и правила проведения соревнований по силовому троеборью.
34. Весовые категории в пауэрлифтинге, их роль.
35. Возрастные категории в пауэрлифтинге, их роль.
36. Составление примерных комплексов для развития силы различных групп мышц в пауэрлифтинге.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

для дисциплины «Тренажеры в спорте»

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Значение тренажеров при обучении и тренировке спортсменов					

III курс	Тема 1. Тренажеры и тренировочные устройства, используемые на занятиях физической культурой и спортом	16	2	6	8
Раздел 2. Применение тренажеров в физической подготовке спортсменов в различных видах спорта					
III курс	Тема 2.1. Развитие двигательных качеств спортсменов с использованием тренажеров	20	4	6	10
Раздел 3. Применение тренажеров в технической и тактической подготовке спортсменов в различных видах спорта					
III курс	Тема 3.1. Тренажеры и тренировочные устройства в технической и тактической подготовке спортсменов	16	2	6	8
Раздел 4. Применение тренажеров для восстановления работоспособности спортсменов в различных видах спорта					
III курс	Тема 4.1. Педагогические, медико-биологические, психологические методики восстановления работоспособности спортсменов	16	2	6	8
Раздел 5. Учебная практика					
III курс	Тема 5.1 Занятие с применением тренажеров и тренировочных устройств	40		20	20
	Итого:	108	10	44	54

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Тренажеры в спорте» содержит разделы:

Раздел 1. Значение тренажеров при обучении и тренировке спортсменов.

Раздел 2. Применение тренажеров в физической подготовке спортсменов в различных видах спорта.

Раздел 3. Применение тренажеров в технической и тактической подготовке спортсменов в различных видах спорта.

Раздел 4. Применение тренажеров для восстановления работоспособности спортсменов в различных видах спорта.

Раздел 5. Учебная практика.

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом. Итоговый контроль проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, а также предполагает демонстрацию ряда необходимых умений и навыков.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник/ Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт. – 2009. – 328 с.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать уметь/ Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 280 с.
3. Кочетком М.А. Бодибилдинг. Атлетизм, гиревой спорт/ М.А. Кочетков. – М.: АСТ, 2010. – 510 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

Журнал «Вестник спортивных инноваций». - №№10-48. – 2010-2012 г.г. – приложение к Интернет-порталу «Библиотека международной спортивной информации».

<http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>

4.12. Рабочая программа дисциплины «Информационные технологии в спорте» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Моисеев Сергей Александрович, кандидат биологических наук

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель учебного курса заключается в повышении уровня профессиональной подготовленности и компетентности будущих бакалавров в области физической культуры на основе использования в учебном процессе современных информационных и телекоммуникационных технологий.

Задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются: обеспечить формирование у студентов умений и навыков работы на компьютере с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий; способствовать формированию у студентов умений и навыков по сбору, хранению, обработке, анализу и передачи разнообразной информации с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий; обеспечить формирование у студентов умений и навыков по использованию информационных технологий для решения учебных, исследовательских и профессионально-прикладных задач; способствовать овладению студентами автоматизированными методами комплексной оценки и мониторинга состояния человека, автоматизированных методов психологической и функциональной диагностики, компьютеризированных тренажерно-диагностических стендов, а также методами имитационного (компьютерного) моделирования и прогнозирования, планирования и программирования тренировочного процесса спортсменов; способствовать формированию у студентов интереса и потребности в углубленном изучении информационных технологий, высокому уровню овладения междисциплинарными знаниями и умениями, повышению профессиональной компетентности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Информационные технологии в спорте» относится к вариативной части профессионального цикла профиля 1: спортивная тренировка в избранном виде спорта профессионального цикла образовательной программы по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» и предназначена для изучения студентами 3-го курса очной формы обучения.

Учебная работа (54 часа) проводится в виде аудиторных занятий. Основными формами занятий являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических должна быть обеспечена возможность применения теоретических сведений при овладении студентами практических навыков обработки данных, используя современные программные средства. Внеаудиторная работа предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-14, ОК-15, ОК-16, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

понятие информации, основные принципы и правила ее хранения, обработки и представления; аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера. Приемы и правила обработки текстовой, числовой, графической и мультимедийной информации. Основные принципы построения и функционирования компьютерных сетей, базовые понятия сетевого взаимодействия.

Уметь:

работать на компьютере с использованием системных и прикладных программ; использовать стандартное программное обеспечение для профессиональной деятельности; квалифицированно выполнять поиск информации в глобальных компьютерных сетях.

Владеть:

методами сбора, обработки, анализа и передачи информации с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий; методами обработки информации различного вида (числовой, текстовой, мультимедийной); навыками работы в глобальных компьютерных сетях.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения практических занятий необходимо следующее аппаратно-программное обеспечение: персональные компьютеры, имеющие подключение к сети Internet, мультимедиа-проектор, программное обеспечение (пакет программ Microsoft Office 2007, Internet Explorer или другой браузер, программа редактор тестов).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Информационные технологии в спорте» содержит разделы:

Раздел 1. Информационные технологии в спорте.

Раздел 2. Использование информационных технологий в работе педагога-тренера.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Подготовить компьютерную мультимедийную презентацию с использованием возможностей программ презентационной графики (например, MS PowerPoint) (тема компьютерной презентации согласуется с преподавателем, примерный объем презентации -15±5 анимированных слайдов).

3.1. Примерная тематика рефератов

1. История развития цивилизации и информационные революции. Информатизация общества как глобальный процесс.
2. Роль информации, информатики и информационных технологий в развитии общества.
3. Информационные ресурсы общества. Информационное общество и технологии информационного общества.
4. Правовое регулирование в области информационных ресурсов общества. Компьютерная преступность. Компьютерный шпионаж, компьютерное пиратство, хакеры.
5. Информатизация общества и проблемы образования. Информатизация в контексте модернизации образования.
6. Философские и социальные аспекты информатизации образования.
7. Информационные технологии: состояние, перспективы и тенденции развития.
8. Понятие об информационной культуре человека. Компоненты информационной культуры.
9. Краткий исторический очерк информатизации общества и образования.
10. Понятие об информатизации общества. Социальные и экономические цели информатизации общества.

11. Понятие об информатизации образования. Проблемы информатизации образования.
12. Технические аспекты информатизации. Средства информационных технологий. Технические средства информатизации. Вычислительные машины, системы, сети и комплексы.
13. Программные средства информатизации: системное, сервисное и прикладное программное обеспечение.
14. Прикладные аспекты информационных технологий. Информационные технологии: виды и классификация. Сферы использования информационных технологий.
15. Использование информационных технологий в отрасли "Физическая культура и спорт".
16. Использование информационных технологий в процессе делопроизводства педагога, тренера.
17. Использование информационных технологий в процессе обслуживания спортивных соревнований.
18. Использование информационных технологий в системе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов.
19. Использование информационных технологий в системе научно-методического обеспечения физического воспитания детей, подростков, учащейся молодежи.
20. Использование информационных технологий в учебном процессе в вузах физической культуры.
21. Использование информационных технологий в научно-исследовательской деятельности.
22. Перспективы и тенденции развития информатизации профессионального образования.

Перечень вопросов зачёту

1. Информация, понятие информации, свойства информации.
2. Понятие количество информации, информационные процессы.
3. Предмет и структура информатики.
4. Базовая конфигурация персонального компьютера (ПК), системный блок, виды мониторов, устройства графического управления.
5. Периферийные устройства ПК.
6. Внутренние устройства ПК, определение, основные характеристики.
7. Устройства памяти ПК, внутренняя память, свойства внутренней памяти, внешняя память.
8. Компьютерные сети, классификация компьютерных сетей, топология сетей.
9. Интернет, передача информации в интернет, понятие адресации, услуги сети интернет.
10. Web-страницы и браузеры, URL-адрес.
11. Понятие компьютерный вирус, свойства и классификация компьютерных вирусов, меры по защите от компьютерных вирусов.
12. Появление и развитие информационных технологий.
13. Информационные технологии (ИТ) обучения, средства ИТ в системе образования.
14. Использование информационных технологий в образовании, этапы информатизации образования.
15. Преимущества использования современных ИТ в учебном процессе.
16. Основные направления использования ИТ в учебном процессе.
17. Информационные технологии в научной деятельности.
18. Информационные системы (ИС), определение, процессы в ИС,
19. Свойства информационных систем, структура и классификация ИС.
20. Информатизация отрасли «физическая культура и спорт», классификация ИС в физической культуре и спорте.
21. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте.
22. Информационные системы и технологии в физической культуре и спорте.
23. Информационные технологии в моделировании движений человека.
24. Microsoft Excel 2003, 2007, структура рабочего окна, панели инструментов, параметры страницы, построение таблиц и диаграмм, параметры диаграммы, гиперссылки.

25. Microsoft PowerPoint 2003, 2007. Создание презентации, настройка презентации, дизайн и показ слайдов.

26. Microsoft Word 2003, 2007, структура рабочего окна, панели инструментов, параметры страницы, построение таблиц и диаграмм, параметры диаграммы, гиперссылки.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Информационные технологии в спорте					
Третий	Тема 1.1. Информация, информатика, информационные процессы.	8	4	-	4
Третий	Тема 1.2. Философские основы информатики	8	4	-	4
Третий	Тема 1.3. Технические аспекты информатизации	8	4	-	4
Третий	Тема 1.4. Прикладные аспекты информационных технологий	8	4	-	4
Третий	Тема 1.5. Информационные технологии обучения	8	4	-	4
Третий	1.6. Информационные технологии в отрасли «физическая культура и спорт»	11	4	-	7
Раздел 2. Использование информационных технологий в работе педагога-тренера.					
Третий	Тема 2.1. Имитационное моделирование и прогнозирование в спорте.	6	-	2	4
Третий	Тема 2.2. Имитационное моделирование и прогнозирование в спорте.	6	-	2	4
Третий	Тема 2.3. Использование	16	-	12	4

	информационных технологий в процессе делопроизводства педагога				
<i>Третий</i>	Тема 2.4. Методы математической статистики при обработке научных данных	29	-	14	15
	Итого:	108	24	30	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты, а также предполагает решение практической задачи, указанной в билете.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Беляев, М.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: теоретический курс : учеб. пособие / М.А. Беляев. - Краснодар : КГУФКСТ, 2007. - 124 с.
2. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / И.А. Воронов. - СПб. : СПбГУП, 2007. - 140 с.
3. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. : Академия, 2011. - 288 с.
4. Федотова, Е.Л. Информационные технологии в науке и образовании : учеб. пособие / Е.Л. Федотова, А.А. Федотов. - М. : ИД "Форум"; ИНФРА-М, 2010. - 336 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / И.Г. Захарова. - 7-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2011. - 192 с.
2. Полат, Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студ. вузов / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 368 с.
3. Советов, Б.Я. Информационные технологии : учеб. для бакалавров / Б.Я. Советов, В.В. Цехановский. - 6-е изд. - М. : Юрайт, 2012. - 263 с.
4. Цветкова, А.В. Информатика и информационные технологии: конспект лекций / А.В. Цветкова. - М.: ЭКСМО, 2008. - 192 с.

4.13. Рабочая программа дисциплины «Пропаганда и связи с общественностью в сфере ф.к. и спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта
 степень (квалификация) выпускника – бакалавр
 Форма обучения очная
 Автор-разработчик: Степанов А.А., к.э.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основные цели дисциплины – познакомить студентов с современным состоянием PR-деятельности и пропаганды в спорте, выяснить основные технологии и методы работы с ключевыми аудиториями как социальным окружением организации, понять специфику таких составляющих публичных отношений (ПР, PR) как ПР в бизнесе, политической, социальной и культурной сферах российского общества. Результатами освоения дисциплины станет формирование таких представлений о теории ПР и пропаганды в спорте, как концепции современного ПР и пропаганды в спорте - целостной интегрированной системы знаний, включающей специфические принципы, методы и средства управления спросом и предложением, основные функции ПР и пропаганды в спорте и специфику их применения в условиях конкурентного рынка спортивных товаров и услуг.

Дисциплина формирует комплекс знаний и умений в части эффективного решения проблем управления общественным мнением и рынком.

В методологическом отношении изучение ПР и пропаганды в спорте направлено на подготовку специалистов, обладающими теоретическими знаниями и практическими навыками в области рекламной и ПР деятельности спортивной организации в условиях рыночных отношений в стране. Формирование у будущих специалистов нового экономического мышления, основанного на использовании философии ведения деловых операций на основе решения определенных проблем потребителя спортивных товаров и услуг.

Специфика дисциплины требует применения различных интерактивных форм обучения (деловые игры, кейсы, тренинги) которые позволяют сформировать навыки анализа и интерпретации информации в процессе принятия и обоснования управленческих решений в сфере ПР и пропаганды в спорте.

Заявленная цель дисциплины соответствует общей образовательной программе подготовки будущего специалиста (бакалавра) - 034300 Физическая культура по профилю «спортивная тренировка в избранном виде спорта» для осуществления организационно-управленческой, информационно-аналитической и/или предпринимательской деятельности в условиях конкурентного рынка спортивных товаров и услуг.

Задачи дисциплины

Научить студентов:

- специфике связей с общественностью как деятельности по установлению доброжелательных и доверительных отношений между организацией и ее ключевой аудиторией;
- истории возникновения и развития публичных отношений на основе экономических и политических предпосылок, современному положению и специфике PR как профессии, научной дисциплины и учебного предмета в современной России;
- коммуникационным основам публичных отношений, основные технологии PR, методам планирования и проведения кампаний, представительских мероприятий, предотвращения кризисов;
- подготовке и проведению выставок, презентаций, деловых переговоров на примере спортивного бизнеса и спортивных организаций;

- использовать новые информационные технологии.
- понимать необходимость изучения пропаганды как средства продвижения услуги на рынок в спорте;
- обобщать теорию и практику планирования, организации и контроля деятельности в сфере ПР и пропаганды условиях рынка;
- владеть методами и методическими приемами формирования рекламной и ПР политики предприятия в спорте;
- разрабатывать рекламные программы и рекламный бюджет предприятия в спорте;
- исследовать деятельность конкурентов в области рекламной деятельности и пропаганды, реакцию потребителей на рекламную продукцию в спорте;
- изучать эффективность коммуникаций в спорте.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа и содержание дисциплины « Пропаганда и связи с общественностью в сфере ф.к. и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла ООП (Б 3). Профиль 1. Спортивная тренировка в избранном виде спорта.

Для изучения дисциплины необходимо обладать знаниями, полученными при изучении дисциплин: «Экономика», «Политология», «Информатика», «Математика». Дисциплина «Пропаганда и связи с общественностью в сфере ф.к. и спорта» имеет взаимосвязь со следующими дисциплинами профессионального цикла: «Менеджмент ф.к., и спорта».

Изучение дисциплины должно способствовать формированию практических навыков по формированию и обоснованию управленческих решений в сфере ПР и пропаганды в спорте и анализа различных источников информации в процессе осуществления маркетинговой деятельности и/или отдельных функций ПР и пропаганды в спорте.

В методологическом отношении изучение маркетинговой концепции в спорте направлено на формирование у будущих специалистов нового экономического мышления, основанного на использовании философии ведения деловых операций основываясь на потребностях потребителя и рынка спортивных товаров и услуг спортивных товаров и услуг.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы.

Особенностью изложения данной дисциплины является необходимость использования в рамках учебного процесса интерактивных форм обучения, в том числе анализа реальных ситуаций. Это предполагает сочетание индивидуальных и групповых форм проведения занятий, а также осуществления самостоятельной работы студентов.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования обеспечивающих показ тематических иллюстраций в т.ч. во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4: ПК-15, ПК-29, ПК-30, ПК-31, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- особенности процесса коммуникации, в том числе массовой; правовые аспекты работы с населением; основы маркетинга и менеджмента в рекреационной деятельности.

- основные средства, приёмы и факторы общения, особенности общения в физкультурных коллективах и спортивных командах; специфику вербальных и невербальных средств общения в физической культуре и спорте; приёмы формирования благоприятного климата в коллективе; основы ведения переговоров и разрешения конфликтов.
- основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности; виды и формы мониторинга, используемые в сфере физической культуры и спорта; методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физической культуре и спорте; приёмы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом; основные приёмы и средства анализа и обобщения информации о физической культуре и спорте.
- приёмы, средства и формы формирования общественного мнения; принципы, правила и технологии формирования общественного мнения; классификацию, функции и роль средств предоставления информации (СМИ, рекламных и информационных агентств); механизмы продвижения информации о физической культуре как части общечеловеческой культуры и фактора обеспечения здоровья;
- главные, отличительные черты различных средств массовой информации (пресса, телевидение, радиовещание, информационные агентства, интернет-СМИ, мобильные медиа), типов и видов СМИ, их базовые типологические признаки: функции, аудиторию, принципы формирования содержания (контента).

уметь:

- грамотно оперировать профессиональной терминологией ПР и пропаганды в спорте, общаться, вести гармонический диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации.;
- использовать основные источники получения маркетинговой информации, средства её презентации.
- осуществлять коммуникацию с различными группами населения; использовать нормативные правовые акты при организации работы с населением; применять результаты исследований в области маркетинга и управления в процессе осуществления рекреационной деятельности.
- применять методы и средства по формированию духовных ценностей, с учётом личностных свойств человека; применять методы и средства воспитания патриотизма с учётом личностных свойств человека; использовать средства профилактики девиантного поведения; применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств человека.
- формулировать цель, ставить задачи, определять параметры рекламного процесса и потребность в ресурсах для его реализации.

владеть:

- навыками анализа вторичной и первичной информации о динамике развития внешней и внутренней среды организации, спортивной организации;
- приёмами формирования общественного мнения о положительной роли физической культуры в обеспечении здоровья; приёмами формирования положительного отношения к физической культуре и спорту у различных групп населения; навыками выступления перед аудиторией и в средствах массовой информации
- приёмами формирования потребительского спроса и общественного мнения через грамотное использование массовых коммуникаций и приемов пропаганды в т.ч. в сфере ф.к. и спорта;
- приемами установления контакта с различными группами населения; методами информирования населения о предстоящих рекреационных мероприятиях; технологией организации рекреационных занятий

- коммуникативными навыками в разных сферах употребления русского языка, письменной и устной речи; стандартами деловых письменных документов; навыками проведения письменных и устных переговоров; профессиональной терминологией.
- грамотной устной речью, культурой языка; навыками доступного разъяснения информации; основами убеждения; средствами привлечения и удержания внимания собеседника и группы; навыками отбора наиболее важной и существенной информации, выражаемой собеседником; находить взаимосвязи между потребностями собеседника и целями физкультурной деятельности; приёмами самоконтроля поведения в общении; эффективной самопрезентацией.
- навыками разработки комплекса ПР и пропаганды в спорте и плана ПР и пропаганды в спорте спортивной организации.

Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования обеспечивающих показ тематических иллюстраций в т.ч. во время проведения лекционных занятий (компьютер подключенный к сети интернет, и локальной сети академии, мультимедийный проектор).

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов третьего курса

1. Сущность и задачи связей с общественностью.
2. История возникновения и развития связей с общественностью как социального института.
3. Связи с общественностью в коммерческой деятельности.
4. Специфика политического PR.
5. Связи с общественностью в социальной сфере.
6. Связи с общественностью в сфере культуры.
7. Общественность и общественное мнение.
8. Роль коммуникации и новых информационных технологий в информационном обществе.
9. Виды коммуникаций.
10. Классификация PR-технологий.
11. Организация и функции PR-отдела в коммерческой организации.
12. Деятельность PR-специалистов по созданию и поддержанию репутации туристической фирмы.
13. Корпоративная культура и работа PR-специалистов с персоналом.
14. Деятельность PR-специалистов в учреждениях культуры.
15. Лоббирование как технология паблик рилейшнз.
16. Паблик рилейшнз и средства массовой информации
17. Пресс-релиз и другие PR-тексты, требования к их составлению.
18. Работа PR-специалиста в Интернете.
19. Деятельность PR-специалистов в государственных структурах.
20. Имиджмейкинг как специализация PR-деятельности.
21. Вербальная и невербальная коммуникации.
22. Типология кризисных ситуаций и борьба с кризисами.
23. Негативные PR-технологии в избирательных кампаниях.

24. Ключевые аудитории PR в социальной сфере и работа с ними.
25. Виды и средства пропаганды.
26. Выставки и ярмарки в социально-культурном сервисе и туризме.
27. Главные субъекты рекламного процесса.
28. Доходы рекламного агентства (комиссионные и гонорары).
29. История развития и возникновения пропаганды.
30. Классификация рекламных средств в спорте.
31. Оценка эффективности рекламной кампании в спорте.
32. Паблик рилейшнз в системе маркетинговых коммуникаций.
33. Понятие товарных знаков и требования, предъявляемые к ним.
34. Радио – и телепропаганда.
35. Разработка рекламной программы.
36. Пропаганда в прессе.
37. Рекламная этика.
38. Товарный знак, его типы.
39. Услуги рекламных агентств.

Конкретные ситуации:

- Лучшие PR компании
- Пресс релиз и пресс пакет
- Тактика риторики и стили речи
- Самопрезентация
- Проектная деятельность в сфере PR

Примерная тематика рефератов

Для студентов четвертого курса

1. Прочие средства рекламы и пропаганды: сувениры, подарки и т.п.
2. Паблик рилейшнз, понятие, значение, задачи, коммуникативные аспекты паблик рилейшнз.
3. Мероприятия Паблик рилейшнз, виды и общая характеристика.
4. Паблик рилейшнз и СМИ, организация взаимодействия.
5. Пресс-релиз, понятие, назначение, принципы разработки.
6. Пабли сити и пропаганда, характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности разработки.
7. Особенности применения рекламных средств в зависимости от целевой аудитории.
8. Методы выбора рекламных средств.
9. Оценка эффективности средств пропаганды.
10. Рекламное агентство, характеристика, цели, задачи и функции рекламных агентств.
11. Организационная структура рекламного агентства.
12. Источники финансирования рекламных агентств.
13. Характеристика услуг рекламных агентств.
14. Доходы рекламного агентства (комиссионные и гонорары).
15. Планирование рекламных компаний.
16. Разработка рекламной программы в спорте.
17. Структура рекламной компании и оценка затрат на ее проведение.
18. Рекламный бюджет, виды и принципы разработки рекламного бюджета.
19. Принципы организации рекламной компании.
20. Организация международных рекламных компаний.
21. Оценка эффективности рекламной кампании.
22. Рентабельность пропаганды.
23. Понятие товарных знаков и требования, предъявляемые к ним.

24. Товарный знак, его типы. Фирменный лозунг (слоган), фирменный блок.
25. Рекламная этика.
26. Методика разработки текстовых рекламных материалов.
27. Приемы иллюстрирования рекламных объявлений: рисунки, фотографии, технические эффекты, шрифты, способы печати, стили рекламного обращения.
28. Художественное оформление рекламных объявлений.
29. Психологическая эффективность пропаганды. Степень действенности рекламных объявлений. Метод опроса.
30. Оценка эффективности объявления.
31. Эффективность рекламной деятельности.
32. Работа с волонтерами как задача публичных отношений.
33. Некоммерческие организации и их проблемы.
34. Благотворительность и меценатство в России.
35. Спонсорство как технология публичных отношений.
36. Мораль и публичные отношения.
37. Правовые основы публичных отношений.
38. Этические профессиональные кодексы публичных отношений.
39. Моральные и деловые качества PR-специалиста.
40. Современное положение публичных отношений в России.
41. Экономические и политические предпосылки возникновения публичных отношений.
42. Четыре модели публичных отношений.
43. Коммуникационные барьеры.
44. Коммуникативная личность и ее качества.
45. Вербальная коммуникация и ее виды.
46. Роль невербальной коммуникации в деловом общении.
47. Ключевые аудитории связей с общественностью в сфере культуры.
48. Основные ошибки при проведении опросов с целью изучения общественного мнения.
49. Элементы визуальной культуры учреждения.
50. История благотворительности и меценатства в России.
51. Правила составления пресс-релизов.
52. Роль PR-специалистов в подготовке и проведении выставок.
53. Пресс-конференция, брифинги, фуршеты как представительские мероприятия.
54. Презентация и пресс-тур как представительские мероприятия в деятельности туристической фирмы и учреждения культуры.
55. Классификация видов СМИ.
56. Работа PR-специалиста по созданию и поддержанию корпоративного сайта.
57. Работа PR-специалиста в некоммерческих организациях.
58. Работа волонтеров в учреждениях культуры.
59. Социальная ответственность и репутация бизнеса в российских условиях.
60. Развитие PR-образования в современной России.
61. Структура и функции PR-отдела в коммерческой организации.
62. Музеи, театры, библиотеки как объекты PR-деятельности.
63. Роль международного туризма и культурных обменов в укреплении репутации России за рубежом.
64. Молодежные и женские организации как объекты PR-деятельности.
65. Правовые основы деятельности некоммерческих организаций.
66. Роль благотворительных фондов и волонтеров в помощи ключевым аудиториям социального PR.

Перечень вопросов к зачету

- 1) Понятие и сущность ПР, рекламы и пропаганды в спорте. Исходные идеи ПР и пропаганды в спорте.
- 2) Необходимость ПР и пропаганды в спорте в деятельности спортивной организации в условиях рынка спортивных товаров и услуг.
- 3) Социально экономическое значение сферы ф.к. и спорта.
- 4) Сущность и содержание ПР и пропаганды в спорте в сфере ф.к. и спорта.
- 5) Цели ПР и пропаганды в спорте и цели (миссия) спортивной организации.
- 6) Роль и задачи ПР и пропаганды в спорте в условиях рынка спортивных товаров и услуг.
- 7) Организация службы ПР и пропаганды на предприятии.
- 8) Спонсорство и PR компании в спорте
- 9) Комплекс маркетинговых коммуникаций и его место в системе маркетинга.
- 10) Понятие рекламы и пропаганды как средства продвижения товара/услуги на рынок. Функции, задачи, требования к рекламе.
- 11) История развития и возникновения рекламы и пропаганды в РФ и зарубежом.
- 12) Виды и типы рекламы и пропаганды.
- 13) Специализированные виды рекламы и пропаганды.
- 14) Пропаганда и психология поведения человека. Механизм психического воздействия рекламы и пропаганды.
- 15) Формирование имиджа предприятия с помощью маркетинговых коммуникаций.
- 16) Внешние и внутренние факторы рекламной деятельности.
- 17) Правовое регулирование рекламной деятельности в РФ.
- 18) Субъекты и объекты рекламного процесса.
- 19) Кодекс рекламной практики.
- 20) Основные направления рекламной деятельности предприятия.
- 21) Классификация средств рекламы и пропаганды в социально-культурной сфере, их преимущества и недостатки.
- 22) Выставки и ярмарки в социально-культурной сфере.
- 23) Радио – и телепропаганда, характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций.
- 24) Пропаганда в СМИ, характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности разработки.
- 25) Печатная реклама и пропаганда характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности разработки.
- 26) Наружная реклама и пропаганда характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности разработки.
- 27) Директ мейл, характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности применения.
- 28) Выставки и ярмарки в системе маркетинговых коммуникаций, принципы организации и проведения.
- 29) Сущность и задачи связей с общественностью.
- 30) История возникновения и развития связей с общественностью как социального института.
- 31) Связи с общественностью в коммерческой деятельности.
- 32) Специфика политического PR.
- 33) Функции PR. Деятельность специалиста в сфере PR/
- 34) Связи с общественностью в социальной сфере.
- 35) Связи с общественностью в промышленной, научно-технической, инвестиционной и финансово-банковской сферах.
- 36) Общественность и общественное мнение.
- 37) Роль коммуникации и новых информационных технологий в информационном обществе.
- 38) Виды коммуникаций.

- 39) PR-технологии. Скандалы и слухи
 40) Организация и функции PR-отдела в коммерческой организации.
 41) Деятельность PR-специалистов по созданию и поддержанию репутации.
 42) Корпоративная культура и работа PR-специалистов с персоналом.
 43) Внутренние функции PR по достижению эффективности работы организации.
 44) Функции PR по внешним организационным связям: формирование имиджа; преодоление и предотвращение кризисных ситуаций.
 45) PR как технология маркетинга.
 46) Лоббирование как технология публичных отношений.
 47) Публичность и средства массовой информации
 48) Пресс-релиз и другие PR-тексты, требования к их составлению.
 49) Взаимоотношения со средствами массовой коммуникации. Формы подачи информационно-новостных материалов.
 50) Некоммерческие организации и их проблемы. Технологии PR и рекламы

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Четвертый	Роль PR и пропаганды в спорте в современной экономике	12	4	2	6
Четвертый	Теоретические и методологические основы PR	12	2	4	6
Четвертый	PR в коммуникации. Основы теории коммуникации.	12	2	4	6
Четвертый	Общественность и общественное мнение. Взаимодействие со СМИ	8	2	2	4
Четвертый	Понятие, сущность и назначение пропаганды в спорте	8	2	2	4
Четвертый	Классификация рекламных средств и особенности их выбора: пропаганда в прессе, печатная пропаганда, директ-мейл.	12	2	4	6
Четвертый	Основные направления рекламной деятельности спортивной организации.	8	2	2	4
	Итого	72	16	20	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом (8 семестр). Итоговый контроль проводится в форме ответов на контрольные вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Антипов, К.В. Основы рекламы : учебник / К.В. Антипов. - 2-е изд. - М. : Дашков и К, 2012. - 328 с.
2. Гундарин, М.В. Теория и практика связей с общественностью: основы медиа-рилейшнз : учеб. пособие / М.В. Гундарин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФОРУМ, 2011. - 312 с.
3. Маркетинг спорта / ред. Д. Бич, С. Чедвик. - М. : Альпина Паблишера, 2010. - 706 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учебник / ред. В.А. Алексунин. - 6-е изд. - М. : Дашков и К, 2009. - 716 с.
2. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учеб. пособие / ред. Н.А. Нагапетьянц. - М. : Вузовский учебник, 2008. - 272 с.
3. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учебник / ред. Ю.В. Морозов, В.Т. Гришина. - 8-е изд. - М. : Дашков и К, 2012. - 448 с.
4. Недосека, О.Н. Основы теории коммуникации : курс лекций / О.Н. Недосека. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 104 с. - (Вузовское образование) . - ISBN 978-5-691-01691-2: 132-00.

Интернет ресурсы и программное обеспечение:

1. Сайт по актуальным вопросам развития бизнеса и личности с использованием современной практической психологии. На сайте последние публикации в СМИ, посвященные применению прикладных психотехнологий в менеджменте, управлении персоналом, рекламе и PR. <http://www.psycho.ru/>
2. Энциклопедия PR и рекламы в спорте. Сайт ориентирован на предпринимателей, имеющих потребность в повышении своего образовательного статуса в вопросах PR и пропаганды в спорте, менеджеров и маркетологов, специалистов по маркетинговым исследованиям, консультантов по бизнесу, аспирантов и студентов, в том числе курсов повышения квалификации. <http://marketing.spb.ru/>
3. Материалы по маркетингу, рекламе, PR. http://www.sostav.ru/index_first.html
4. Административно-управленческий портал. Публикации по экономике, финансам, менеджменту и маркетингу. <http://www.aup.ru/>
6. Сайт Издательской группы «Дело и сервис» <http://www.dis.ru/>

Интернет библиотеки:

- ЭБС Iqlib – это электронно-библиотечная система, которая полностью отвечает критериям современного ресурса информационно-образовательной направленности. <http://www.iqlib.ru/>:
1. Глинская И.Ю. Человек в системе массовых коммуникаций. Монография - Москва: "Проспект", 2009.- 172 с.
Монография содержит анализ процессов коммуникации, рассматривается их роль в жизни общества, позитивное и негативное воздействие средств массовой коммуникации на массовое сознание. Реклама представлена как продукт культуры, отражая традиции, верования и систему ценностей, существующие в обществе.
 2. Латышев В.Л. Связи с общественностью и информационные технологии. Монография - Москва: МАИ, 2009.- 160 с.
Рассматриваются основные положения и теоретико-практическое обоснование применения информационных и коммуникационных технологий в связях с общественностью. Большое внимание уделено проблемам здоровья и психофизиологической профилактике и реабилитации работников сферы связей с общественностью, использующих информационные технологии.

3. Глинская И.Ю., Трубникова Н.В. Основы теории коммуникации. Учебное пособие - Москва: ИПО "У Никитских ворот", 2013.- 104 с.

Учебное пособие содержит темы, связанные с информационными и коммуникационными процессами и их влиянием на массовое сознание.

- Электронная библиотека ГНМБ НГУ им. П.Ф. Лесгафта – это электронная коллекция учебной, методической, научной литературы, изданной в университете им. П.Ф. Лесгафта. Доступ к электронной библиотеке осуществляется в локальной сети академии. Проект ориентирован на широкую пользовательскую аудиторию – на учащихся, преподавателей, специалистов в различных отраслях и всех тех, кто стремится расширить свой кругозор и углубить знания. Его главной целью является содействие обеспечению публичной доступности образовательных, просветительских и иных общественно значимых материалов, имеющих ограниченное обращение в бумажно-печатном формате.

4. Муртазина, Г. Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте. Учебно-методическое пособие / Автор: Г. Х. Муртазина;; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2007. – 74 с.

Издание включает в себя краткое изложение лекционного курса «Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте»

4.14. Рабочая программа дисциплины **«Спортивные сооружения и экипировка»** основной образовательной программы направления подготовки **034300 «Физическая культура» по профилю подготовки** – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения **очная**

Авторы-разработчики: к.п.н., профессор Багин Н.А., к.п.н., доцент Филина И.А.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Спортивные сооружения и экипировка» является создание у будущих бакалавров физической культуры целостного представления о дисциплине, как предмете, являющимся составной частью многих видов спорта, включая олимпийские виды. В представленной дисциплине рассматриваются вопросы о всесторонней характеристике спортивных сооружений, включая требования правил соревнований по видам спорта, а также гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рассматриваются вопросы экипировки спортсменов по видам спорта, требования к спортивному инвентарю, спортивному снаряжению и соблюдению нормативных требований по рекламе в соответствии с международными требованиями федераций.

Задачи дисциплины

Основной задачей всех видов учебных занятий по спортивным сооружениям и экипировке является интегрирование полученных знаний в профессионально-педагогические умения и навыки.

В результате изучения дисциплины студенты должны знать:

- перечень спортивных сооружений и учебного оборудования для образовательных учреждений;
- требования к созданию и оборудованию учебно-спортивных площадок (спортивного зала, оснащенного необходимым стандартным и нестандартным оборудованием, стадиона или комплексной спортивной площадки, полосы препятствий, игровой площадки для занятий групп продленного дня; стрелкового тира, зала для гимнастики, лыжных баз и др.);
- изучить соответствующие нормативные данные и требования, необходимые для спортивных сооружений различных видов;
- приобрести необходимые знания и практические навыки, необходимые при эксплуатации спортивных сооружений;
- знать основы организации, проектирования, строительства, и эксплуатации спортивных сооружений;
- практически использовать имеющиеся сооружения и оборудование;
- реконструировать и благоустраивать спортивные площадки и сооружения;
- изготавливать простейшие спортивные сооружения;
- приобрести знания по гигиене спортивной тренировки;
- приобрести знания о гигиене спортивной одежды и снаряжения;
- приобрести знания по экипировке в изучаемых видах спорта (требования к инвентарю, гигиенической оценке спортивной одежды в отдельных видах спорта);

При прохождении дисциплины необходимо добиваться формирования профессионально-педагогических умений и навыков у будущих бакалавров по физической культуре.

В ходе практических занятий по дисциплине «Спортивные сооружения и экипировка» необходимо развивать у студентов умения организовывать свою деятельность и деятельность занимающихся.

Для этого студент должен овладеть навыками планирования и организацией занимающихся по видам спорта.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «**Спортивные сооружения и экипировка**» относится к вариативной части профессионального цикла (профиль 1. Спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент). Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, теория и методика физической культуры, теория спорта, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, научно-методическая деятельность в спорте, акмеология физической культуры и спорта, спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности и др.

Важное значение дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» заключается в том, что спортивные сооружения используются при реализации государственных образовательных программ по физическому воспитанию в дошкольных заведениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях. В системе физического воспитания спортивные сооружения и экипировка создают условия для разностороннего гармоничного развития занимающихся профессионально-прикладной подготовкой к спортивной деятельности, а также прекрасное средство для активного отдыха.

Изучение данной дисциплины обеспечивает специалистам в области физической культуры и спорта переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимыми знаниями, умениями и навыками.

В содержание дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» входит изучение стандартов по спортивным сооружениям, соблюдение гигиенических требований, экологии открытых спортивных сооружений, знание безопасности занятий на различных спортивных сооружениях, учет специализации и видов спорта. Знания по дисциплине «Спортивные сооружения и экипировка» позволяют логично осуществлять взаимосвязи с такими дисциплинами как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Профессионально-спортивное совершенствование»: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, единоборства, плавание, лыжные гонки, спортивный менеджмент.

Лекционный курс предусматривает подробное рассмотрение требований к спортивным сооружениям в закрытых помещениях, плоскостным сооружениям на открытой местности, качество и требования к спортивному инвентарю, знание физико-гигиенических свойств спортивных костюмов в разных видах спорта, а также приемы ухода за спортивной одеждой, обувью и снаряжением.

На практических занятиях по дисциплине «**Спортивные сооружения и экипировка**» широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения. Приобретаются практические навыки проектирования спортивных сооружений закрытого и открытого типов.

В процессе изучения дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять предъявляемые требования к спортивным сооружениям и инвентарю, но и устранять отдельные недостатки (частичный ремонт, модернизация отдельных снарядов и т.д.), а также умение приобретать необходимый спортивный инвентарь и снаряжение с учетом вида спорта и предъявляемых требований к правилам соревнований.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-16, ПК-24.

В результате освоения дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» студент должен:

Знать:

- технические характеристики спортивных сооружений по видам спорта;
- требования к спортивным сооружениям по разметке и оформлению в соответствии с правилами соревнований;
- правила эксплуатации спортсооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования к ним;
- требования к экипировке по видам спорта и соответствие снаряжения гигиеническим нормам

Уметь:

- осуществлять планировку и разметку открытых спортивных сооружений по видам спорта;
- проводить разметку площадок в крытых спортивных сооружениях;
- использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами его эксплуатации;
- осуществлять выбор экипировки по видам спорта в соответствии с требованиями правил соревнований.

Владеть:

- технологией выполнения расчетно-графических работ по видам спорта;
- методикой учета гигиенических факторов (определение освещенности в крытых спортивных сооружениях, учитывать розу ветров на открытых плоскостных сооружениях);
- навыками соблюдения правил техники безопасности по видам спорта;
- соответствующими нормативными данными по эксплуатации спортивных объектов;
- знаниями к экипировке в соответствии с требованиями в видах спорта, включая требования к инвентарю и гигиенической оценке спортивного снаряжения (свойства и образцы спортивной одежды, свойства спортивной обуви и др.)

Программа по дисциплине «**Спортивные сооружения и экипировка**» для студентов высших учебных заведений физической культуры предполагает изучение технических характеристик спортивных сооружений, требования к ним по разметке в соответствии с правилами соревнований, соблюдение гигиенических норм соответствие экипировке по требованиям вида спорта.

Также программа предполагает изучение истории, соответствующих нормативных данных и требований необходимые для эксплуатации спортивных объектов, основ организации, проектирования, строительства учебно-тренировочных спортивных и оздоровительных сооружений. Знания требований к экипировке в различных видах спортивной деятельности, включающие требования по гигиенической оценке костюмов в зависимости от вида спорта, физико-гигиенические свойства материалов, свойства образцов спортивной обуви и требования к ним.

На лекциях студентам сообщаются основные сведения по истории развития предмета, современному состоянию, принципах проектирования и строительства, оздоровительно-спортивных сооружений, требования к сооружениям и экипировке спортсменов.

На методических и практических занятиях студенты получают основной информационный материал по основам проектирования оздоровительно-спортивных сооружений, технологические и технические требования к строительству спортивных сооружений, конструктивные особенности и специальные покрытия, содержание и ремонт, профилактику и обслуживание простейших мест занятий и соревнований, выполняют расчетно-графические работы.

Самостоятельная работа на протяжении всего обучения позволяет совершенствовать навык самообразования и самоподготовки, развивать активность и творчество в овладении разделами программы, дает возможность повысить информированность и эрудицию в профессиональных вопросах, уровень подготовленности к самостоятельной работе по различным видам спорта.

В результате обучения студент 4 курса должен владеть навыками оформления спортивных сооружений и проведению частичного ремонта. Уметь осуществлять выбор необходимого спортивного инвентаря и снаряжения по изучаемым видам спорта. Знать

возможные варианты приобретения спортивного инвентаря и снаряжения в оптово-розничной торговле.

Материально-техническое обеспечение:

Для материально-технического обеспечения дисциплины **«Спортивные сооружения и экипировка»** используются:

- библиотека вуза с электронными носителями информации, включая учебники, учебно-методическую литературу, дополнительную литературу по разделам «Спортивные сооружения», «Гигиена спортивной одежды и снаряжения»;
- канцелярские принадлежности для выполнения расчетно-графических работ;
- приборы для определения уровня освещенности, скорости воздушного потока, электронного измерения расстояний и площадей;
- лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием (видеопроектор, ноутбук);
- демонстрация спортивного инвентаря по видам спорта и их качественная характеристика;
- демонстрация спортивного снаряжения и его характеристика по видам спорта;
- демонстрация спортивных аксессуаров (спортивные шапочки, повязки, перчатки, маски, очки и др.)

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина **«Спортивные сооружения и экипировка»** содержит разделы:

Раздел 1. Классификация и паспортизация спортивных сооружений.

Раздел 2. Основы организации спортивного строительства в России.

Раздел 3. Спортивные сооружения и экипировка спортсменов в видах спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, единоборства, плавание и др.)

**Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине
«Спортивные сооружения и экипировка»**

№ п/п.	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма Контроля
1	2	3	4	5	6
IV КУРС					
1.	Введение в предмет	Лекция (2 часа) 1. Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре. 2. Классификация спортивных сооружений 3. Основной документ при установлении категории сооружения 4. Терминология Практические занятия (2 часа) 1. Спортивные сооружения в системе физического воспитания. 2. Значение дисциплины спортивные сооружения в подготовке специалистов по физической культуре и спорту с высшим образованием. 3. Взаимосвязь спортивных сооружений со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) Изучить основные документы по литературе. Определить значение дисциплины.	
2.	История развития спортивных	Лекция (2 часа) Этапы развития спортивных	Примеры дополнительной	Самостоятельная работа (4 часа)	Реферат по теме. Использовать не

	сооружений	сооружений. Современное состояние, проблемы и тенденции развития спортивных сооружений Практические занятия (2 часа) 1. Проблемы и тенденции развития спортивных сооружений. 2. Современные требования к крытым и открытым спортивным сооружениям.	литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Изучить самостоятельно: этапы развития спортивных сооружений; Современное состояние и тенденции развития. Написать реферат.	менее 3-х источников. Рукописный текст – не менее 10 страниц.
3.	Основные положения проектирования	Лекция (2 часа) Основные положения проектирования, основы организации оздоровительно-спортивного строительства в России. Понятие об одностадийном и двухстадийном проектировании и основных документах. Практическое занятие (2 часа) Выполнение эскизного проекта по: 1) легкая атлетика, 2) спортивные игры, 3) зимние виды спорта.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) Выполнить расчетно-графические работы	
4.	Организационные основы эксплуатации спортивных сооружений	Лекция (2 часа) СНиПы по спортивным сооружениям. Закрытые и открытые сооружения. Практическое занятие (2 часа) Планирование работы, ремонтные и профилактические работы на спортивном сооружении,	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) Требования к вентиляции, отоплению, освещению в крытых спортивных сооружениях.	Контрольная работа №1 Тема: «История развития и организационные основы эксплуатации спортивных сооружений»

		материально техническое обеспечение			
5.	Спортивные площадки и игровые поля	Лекция (2 часа) Сооружения для игровых видов спорта (залы). Открытые спортивные сооружения для игровых видов спорта. Конструкция покрытий для открытых спортивных сооружений. Требования к экипировке при занятиях игровыми видами. Практические занятия (2 часа) Открытые спортивные сооружения для игровых видов спорта. Футбольные поля, габариты, ориентация, выбор участка для строительства, система дренажа. Планировка футбольного поля, конструкция покрытия (одернование), безгазонное (грунтовое) поле, Эксплуатация и уход за ним.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	самостоятельная работа (4 часа) Изучить самостоятельно: этапы развития спортивных сооружений; Современное состояние и тенденции развития.	
6.	Открытые сооружения для легкой атлетики	Лекция (2 часа) Габариты спортивного ядра, планировка, выбор участка для строительства спортивного ядра, виды дренажей. Правила приема выполненных работ, ориентация спортивного ядра. Требования к экипировке при занятиях различными видами легкой атлетики. Практические занятия	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	самостоятельная работа (4 часа) Изучить самостоятельно 1. Эволюция развития спортивного ядра. 2. Современное состояние, проблемы и тенденции развития спортивного ядра.	

		<u>(2 часа)</u> Места для прыжков в длину и тройным, места для прыжков в высоту и с шестом. Места для метаний. Общие характеристики, габариты, ориентация, покрытия, оборудование, Эксплуатация и уход за местами для прыжков и метаний. Типы беговых легкоатлетических дорожек, конструкции покрытий (Водонепроницаемых, водопроницаемых, синтетические). Разметка, оборудование, влияние конструкций покрытий на результативность.			
7.	Спортивные сооружения для зимних видов спорта.	Лекция (2 часа) Лыжные базы, лыжные трассы, спортивные трассы, трассы для массового катания, Оборудование, признаки характеризующие сложность лыжных трасс. Требования к экипировке при занятиях зимними видами спорта. Практические занятия (2 часов) Прокладка лыжных трасс, оборудование оптимальные величины суммарных перепадов высот всех подъемов и спусков.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) 1. Эволюция развития лыжных трасс. 2. Современное состояние, проблемы и тенденции развития.	
8.	Спортивные сооружения для водных видов	Лекция (2 часа) Виды бассейнов. Требования к ним. Сооружения для прыжков в воду.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по	Самостоятельная работа (4 часа) Выполнение расчетно-графических работ по	Контрольная работа №2 Тема: «Гигиенические

	спорта	Требования к экипировке при занятиях водными видами спорта. Практическое (2 часа) Габариты бассейнов, разметка дорожек, требования к стартовым тумбам	спортивным сооружениям	проектированию бассейнов и подсобных помещений (включая зал сухого плавания)	требования к экипировке в различных видах спорта»
9.	Спортивные сооружения для конькобежных видов спорта	Лекция (2 часа) Хоккейные коробки, беговые дорожки, площадки для фигурного катания. Требования к экипировке при занятиях при занятиях конькобежными видами, хоккея с шайбой, хоккея с мячом. Практическое занятие (2 часа) Разметка хоккейных площадок и полей для хоккея.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа(4 часа) Расчетно-графическая работа по спортивным сооружениям для конькобежных видов спорта	

***Перечень примерных контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы:***

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы соответствуют темам дисциплины и изложены при раскрытии каждой темы, а также при планировании материала в технологической карте.

Примерная тематика рефератов

1. «История развития спортивных сооружений в России».
2. «Подготовка мест занятий» (вид спорта по специализации).

Перечень вопросов к зачету

4 курс

1. Место и значение спортивных сооружений в системе физического воспитания.
2. Спортивное ядро. Выбор места, планировка спортивного ядра.
3. Организация и проведение учебно-тренировочной работы и спортивно-массовых мероприятий на спортивных сооружениях.
4. Футбольные поля. Габариты, ориентация.
5. Требования к экипировке в игровых видах спорта. (хоккей с шайбой, хоккей с мячом, баскетбол, волейбол и др.)
6. Лыжные базы. Выбор места, определение, назначение, категоричность лыжных баз.
7. Спортивные сооружения по месту жительства. Общие требования и назначение.
8. Планировка спортивного поля. Конструкция покрытия (одернование).
9. Лыжные трассы, трассы для массового катания.
10. Требования к экипировке в зимних видах спорта (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, горнолыжные дисциплины)
11. Загрузка спортивных сооружений, расписание занятий, учет работы спортивного сооружения.
12. Легкоатлетические беговые дорожки, типы, габариты, конструкции покрытия.
13. Требования к экипировке с учетом вида спорта в легкой атлетике.
14. Габариты и оборудование мест для игры в хоккей с шайбой
15. Спортивные сооружения в общеобразовательной школе.
16. Типы полов спортивных залов.
17. Места для легкоатлетических прыжков и метаний. Габариты, конструкции покрытий.
18. Спортивное ядро. Подготовка участка к земляным работам, устройство дренажной системы.
19. Сооружения для плавания, прыжков в воду. Габариты.
20. Подготовка льда в естественных условиях и путем искусственного намораживания.
21. Устройство простейших тиров.
22. Состав и количество спортивных сооружений общегородского спортивного центра.
23. Площадки для игры в волейбол, баскетбол, гандбол. Габариты, ориентация, покрытия, оборудование.
24. Универсальные спортивные залы, установка оборудования.
25. Конькобежные дорожки, дорожки-шорттрек, габариты, оборудование.
26. Школьные спортивные залы. Их функциональные, конструктивные решения
27. Планировка площадки, картограмма земляных работ, укладка покрытия.
28. Подготовка лыжной базы к занятиям и соревнованиям.
29. Признаки, характеризующие сложность лыжных трасс.
30. Школьное спортивное ядро. Тип №1
31. Последовательность выполнения расчетно-графической работы по проектированию спортивного сооружения.

32. Спортивные лыжные трассы, выбор места, прокладка спортивных трасс.
33. Типы проектов спортивных сооружений.
34. Категорийность спортивных сооружений.
35. Требования к экипировке в водных видах спорта.
36. Требования к экипировке в конькобежных видах спорта

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обуче ния	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятель ная работа
			Лекц ии	Практическ ие занятия	
Раздел 1. Классификация и паспортизация спортивных сооружений.					
IV	Тема 1.1. Введение в предмет	8	2	2	4
IV	Тема 1.2. История развития спортивных сооружений	8	2	2	4
Раздел 2. Основы организации спортивного строительства в России.					
	Тема 2.1. Основные положения проектирования	8	2	2	4
	Тема 2.2. Организационные основы эксплуатации спортивных сооружений	8	2	2	4
Раздел 3. Спортивные сооружения и экипировка в видах спорта					
IV	Тема 3.1. Спортивные площадки и игровые поля.	8	2	2	4
	Тема 3.2. Открытые сооружения для легкой атлетики.	8	2	2	4
IV	Тема 3.3 Сооружения для зимних видов спорта.	8	2	2	4
	Тема 3.4 Сооружения для водных видов спорта	8	2	2	4
	Тема 3.5. Спортивные сооружения для конькобежных видов спорта	8	2	2	4
	Итого:	72	18	18	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов ведется в форме контрольных и реферативных работ по темам опроса и микрозачетов по отдельным разделам работы, а также теоретического зачета в конце VII семестра в виде опроса в письменной или устной формах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1.Рекомендуемая литература (основная)

1. Каратаев, О.Р. Спортивные сооружения: учеб. пособие /О.Р.Каратаев, Е.С.Каратаева, А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура, 2012. – 336 с.

2.Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Спортивные сооружения: Учеб. пособие / ред. О.Р. Каратаев, Е.С, Каратаева. - М. : Физкультура и спорт, 2011. - 336 с.

4.15. Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура» основной образовательной программы *направления подготовки 034300 – «Физическая культура» по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Бучацкая И.Н., к. биол. н, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Лечебная физическая культура» является овладение общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений для профилактики, лечения и восстановления при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервной системы, органов пищеварения, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях суставов у взрослых и детей; получение студентами комплекса знаний и навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущим тренерам и преподавателям в области физической культуры, инструкторам-методистам по лечебной физической культуре.

Задачи дисциплины

Сформировать представления об этиологии, патогенезе и клинической картине наиболее распространенных заболеваний внутренних органов, суставов, нарушениях обмена веществ; о механизмах профилактического, лечебного действия физических упражнений.

Ознакомить студентов с основами лечебной физической культуры; методик применения средств, форм лечебной физической культуры.

Привить умения и навыки, необходимые для лечебно-профилактических мероприятий при различных заболеваниях.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к вариативной части профессионального цикла. Учебный предмет «Лечебная физическая культура» изучается на третьем курсе при очной форме обучения. Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» используются знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия и физиология», «Теория и методика физической культуры», «Частная патология», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

Учебная работа (108 часов) проводится в виде аудиторных (54 часа) и внеаудиторных (54 часа) занятий. Основными формами аудиторных занятий по дисциплине «Лечебная физическая культура» являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях излагается наиболее важный теоретический материал. На практических занятиях обеспечивается возможность овладения студентами практическими навыками проведения профилактических, лечебных и восстановительных мероприятий.

При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура» студентами должны быть освоены следующие разделы программного материала:

- Теоретический раздел предполагает изучение основ лечебной физической культуры и массажа с учетом вида патологии.
- Практикум включает в себя освоение методов коррекции восстановительного лечения при различных заболеваниях средствами ЛФК.
- Самостоятельная работа предполагает индивидуальное совершенствование

теоретических знаний и практических навыков и включает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и методическим материалам, разработку комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях по заданию преподавателя и выполнение домашних заданий в виде рефератов, которые являются самостоятельным научным трудом, где студент демонстрирует умение работать с литературными источниками, анализировать научную информацию и формулировать выводы.

- Контроль полученных знаний:

- текущий контроль знаний, усвоенных на лекционных, практических занятиях и при самостоятельной работе;
- итоговый контроль (в конце 7 семестра).

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК – 5-7, ОК-10, ПК – 1-8, ПК -14-20, ПК – 24-26, ПК – 28-31.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- предмет лечебной физической культуры (ЛФК) как важного компонента системы реабилитации лиц с различными заболеваниями;
- принципы, задачи и средства ЛФК, применяемые при различных заболеваниях;
- классификацию и механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях;
- анатомо-физиологические основы мышечной деятельности, механизмы действия физических упражнений на организм здорового и больного человека;
- основы клинической симптоматики основных заболеваний;
- показатели функционального и физического состояния организма в норме и при патологии.
- методы исследования и оценки физического развития и работоспособности лиц с различными заболеваниями;
- влияние на патологический процесс различных процедур и комплексов лечебной физкультуры.
- показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры;
- основные теоретические особенности метода лечебной физической культуры при реабилитации лиц с различными заболеваниями;
- методику построения занятий по лечебной физической культуре с пациентами с конкретными заболеваниями;
- специальное оборудование, аппаратуру и технику безопасности при работе на ней лиц с различными заболеваниями;
- основную учётно-отчётную документацию в сфере деятельности по ЛФК;
- формы и методы пропаганды здорового образа жизни и санитарно просветительной работы среди лиц с различными заболеваниями для выработки у них сознательного и активного участия в процессе реабилитации.

уметь:

- выполнять функциональные пробы системы кровообращения, дыхания, нервно-мышечной системы (в пределах компетенции).
- чётко формулировать общие и частные задачи ЛФК при каждом конкретном заболевании;
- разрабатывать индивидуальные комплексы упражнений для проведения занятий по лечебной гимнастике, упражнений в бассейне, упражнений на механоаппаратах и тренажерах и др. при важнейших заболеваниях;
- подбирать соответствующие средства и формы лечебной физической культуры и массажа лицам с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания;
- комплектовать группы занимающихся;
- составлять методические рекомендации к занятиям по лечебной физической культуре для лиц с различными заболеваниями.
- проводить групповые и индивидуальные занятия по лечебной физкультуре с лицами, имеющими различные заболевания, по назначению врача;

- развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы;
- проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);
- проводить педагогические наблюдения за правильностью проведения процедур лечебной гимнастики и оценивать эффективность процедур по антропометрическим данным и функциональным методам с целью внесения коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий ЛФК с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- правильно оформлять необходимую учётно-отчетную документацию в сфере ЛФК.
- проводить санитарно-просветительную работу по вопросам здорового образа жизни и значения физических упражнений в сохранении здоровья и работоспособности с лицами с различными заболеваниями.

владеть:

- навыками методической разработки конспектов уроков всех форм ЛФК для лиц с различными заболеваниями с учётом их возраста, пола, уровня физической подготовленности, уровня функциональной активности организма и сопутствующих заболеваний;
- методикой проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных заболеваниях;
- методами медицинского контроля во время занятий лечебной физической культурой за лицами с различными заболеваниями;
- методами оценки эффективности занятий лечебной физической культуры с лицами с различными заболеваниями;
- навыками ведения учётно-отчётной документации с целью оценки эффективности реабилитационной деятельности;
- готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий ЛФК.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий - специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком;
- для проведения практических занятий - методические наглядные пособия, специально оборудованная аудитория с кушетками для массажа, зал для проведения занятий по ЛФК (резиновые коврики, шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, медицинболы, эспандеры, гантели, мешки с льняным семенем для укладки), мультимедийные материалы, учебные видеоролики (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Лечебная физическая культура» содержит разделы:

Раздел 1. Общие теоретические основы ЛФК.

Раздел 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.

Раздел 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов третьего курса, шестой семестр

1. Основные этапы становления и развития ЛФК в мире.
2. Основные этапы становления и развития ЛФК в России.
3. Определение толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБС.
4. Задачи ЛФК, особенности методики ЛФК при ИБС и заболеваниях сосудов на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации.
5. Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
6. Методика ЛФК на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации при заболеваниях органов дыхания.
7. Характеристика и особенности методики дыхательных гимнастик по Стрельниковой и Бутейко.
8. Разработка студентами конспектов урока лечебной гимнастики (ЛГ) на стационарном этапе реабилитации для больных с патологией органов пищеварения и мочевого выделения по заданию преподавателя.
9. Разработка студентами конспектов урока лечебной гимнастики (ЛГ) на стационарном этапе реабилитации для больных с патологией обмена веществ и суставов по заданию преподавателя.

4. Перечень вопросов к зачёту (шестой семестр)

1. ЛФК как дисциплина. Цели и общие задачи ЛФК. Характеристика метода ЛФК. Отличительная особенность ЛФК как метода от других методов комплексного лечения больных.
2. Средства ЛФК. Классификация и характеристика ФУ, применяемых в ЛФК. Отличительная особенность ФУ, применяемых в ЛФК, от обычных ФУ.
3. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия ФУ: отрицательные последствия длительного постельного режима и иммобилизации; теория Р.М. Могендовича; 4 механизма действия ФУ на организм больного.
4. Формы занятий в ЛФК. Способы проведения ЛФК. Цель и назначение общей и специальной тренировки в ЛФК.
5. Структура урока лечебной гимнастики и характеристика его частей. Контроль за нагрузкой на уроке. Критерии адекватности физической нагрузки на уроке.
6. Общие основы методики ЛФК: критерии зависимости методики ЛФК в каждом конкретном случае; общепедагогические принципы занятий ЛФК; дозировка физической нагрузки на занятиях ЛФК, факторы, влияющие на величину нагрузки; общие правила разработки конспектов ЛГ; показания и противопоказания (общие, временные) к применению ЛФК.
7. Этапы реабилитации больных. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности больных на стационарном и санаторном этапах реабилитации (определение, характеристика, цель, задачи).
8. Организация работы по ЛФК в ЛПУ (структура отделения ЛФК, должностные обязанности методиста ЛФК, учетно-отчетная документация, инвентарь и медицинское оборудование).
9. Определение толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБС.

10. Атеросклероз: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
11. Стенокардия: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
12. Инфаркт миокарда: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
13. Гипертоническая болезнь: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
14. Гипотоническая болезнь и нейроциркулярная дистония: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
15. Приобретенные пороки сердца: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
16. Варикозное расширение вен: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
17. Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
18. Характеристика специальных дыхательных упражнений при бронхо-лёгочной патологии на примере звуковой гимнастики.
19. Характеристика специальных дыхательных упражнений при бронхо-лёгочной патологии на примере дренажной гимнастики и постурального дренажа.
20. Характеристика специальных дыхательных упражнений при бронхо-лёгочной патологии на примере упражнений в растягивании плевральных спаек.
21. Характеристика специальных дыхательных упражнений при бронхо-лёгочной патологии на примере статических дыхательных упражнений.
22. Характеристика и особенности методики дыхательных гимнастик по Стрельниковой и Бутейко
23. Острая и хроническая пневмония: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
24. Бронхиальная астма: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
25. Плеврит: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
26. Бронхит: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
27. Гастриты: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
28. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
29. Ожирение: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
30. Сахарный диабет: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
31. Подагра: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
32. Артриты и артрозы: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.
33. Пиело - и гломерулонефрит: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.
34. Мочекаменная болезнь: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.

35. Инсульт: этиопатогенез и клиническая картина инсульта. Периоды клинического течения инсульта. Четырехэтапная система реабилитации больных, перенесших инсульт.

36. Остеохондроз шейного отдела позвоночника: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.

37. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК.

38. Невриты: этиопатогенез, клиническая картина, показания и противопоказания к назначению ЛФК, задачи и особенности методики ЛФК на примере неврита лицевого нерва.

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Общие теоретические основы ЛФК.	10	2	2	6
1	Раздел 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. Тема 2.1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	24	2	10	12
2	Тема 2.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.	24	2	10	12
3	Тема 2.3. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, обмена веществ и суставов.	32	4	12	16
4	Раздел 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.	18	2	8	8
<i>Всего за шестой семестр (часов)</i>		108	12	42	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения в шестом семестре завершается зачётом. Зачёт проводится в форме собеседования.

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная).

1. Физическая реабилитация: в двух томах: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф.образования/С.Н. Попов, О.В. Козырева, М.М. Малашенко [и др.]; ред. С.Н. Попов. – Т. 1. – М.: Академия, 2013. – 288 с. – (Высш. проф. образование; Бакалавриат)

2. Физическая реабилитация: в двух томах: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф.образования/С.Н. Попов, О.В. Козырева, Т.С. Гарасеева [и др.]; ред. С.Н. Попов. – Т. 2. – М.: Академия, 2013. – 304 с. – (Высш. проф. образование; Бакалавриат)

3. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / ред. С.Н. Попов. - 8-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 416 с. – (Бакалавриат).

4. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 416 с. - (Высш. проф. образование).

5. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 608 с.
6. Лечебная физическая культура: учебное пособие/В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.
7. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 608 с.
8. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 603 с.
9. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная).

1. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учеб. словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с.
2. Янгулова, Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т.И. Янгулова. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 175 с.
3. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студ.вузов/Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. -389 с. (Учеб. пособие для вузов).
4. Калюжнова, И.А. Лечебная физкультура /И.А. Калюжнова, О.В. Перепелова. – 3-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349 с.
5. Калюжнова, И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: домашний справочник/И.А. Калюжнова, О.В. Перепелова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 253с.
6. Тарасова Л.Г. Восстановление двигательной функции руки у больных с постинсультными гемипарезами средствами интенсивной лечебной гимнастики: автореф. дис. ...канд. пед. наук/Л.Г. Тарасова. – Малаховка, 2009. – 26 с.
7. Лекции по ЛФК [Электронный ресурс]/НГУ физ.культуры, спорта и здоровья им.,Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. – СПб., 2009. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.
8. Цицкишвили, Н.И. Физическая реабилитация и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Н.И. Цицкишвили, А.С. Чубуков. – Малаховка: МГАФК, 2008 г. – 107 с.
9. Онучин, Н.А. Восстановительные упражнения при заболеваниях почек/Н.А. Онучин. – М.;СПб.: АСТ; Сова, 2008. – 125 с.
10. Майорникова, С.А. Методические приёмы восстановления функции ходьбы у больных постинсультными гемипарезами: автореф. дис...канд. пед. наук/ С.А. Майорникова. – М., 2006. – 26 с.
11. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей /Под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс – информ, 2005. – 328 с.
12. Буш-Остерман, Э. Гимнастика для позвоночника/Э.Буш – Остерман. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 56 с.
13. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-метод. пособие / Н.А. Белая. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004. - 272с.
14. Новикова, Т.В. Физическая реабилитация инвалидов в позднем периоде инсульта: автореф.дис.канд.пед.наук/Т.В. Новикова. – М., 2004. – 23 с.
15. Сизоненко, К.Н. «Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах» / К.Н. Сизоненко - Дальневосточная ГАФК, 2003 г.-24 с.

4.16. Рабочая программа дисциплины «Массаж» основной образовательной программы направления подготовки 034300 – «Физическая культура» *по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта*

степень (квалификация) выпускника - бакалавр Форма обучения очная

Автор-разработчик: Прянишникова О.А. к б н, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Массаж» является овладение общими принципами и методическими правилами по применению массажа для профилактики, лечения и восстановления при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, органов пищеварения, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы, при деформациях опорно-двигательного аппарата у взрослых и детей; получение студентами комплекса знаний и навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущим тренерам, преподавателям, специалистам в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины

Сформировать представления об этиологии, патогенезе и клинической картине наиболее распространенных заболеваний внутренних органов, суставов, нарушениях обмена веществ, заболеваниях и повреждениях нервной системы; о механизмах профилактического, лечебного действия массажа.

Ознакомить студентов с основами видами массажа; методик применения форм массажа.

Привить умения и навыки, необходимые для лечебно-профилактических мероприятий при различных заболеваниях.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программ

Дисциплина «Массаж» относится к дисциплинам вариативной части профессионального цикла (профиля 1 «Спортивная тренировка в избранном виде спорта») Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки «Физическая культура». Учебный предмет «Массаж» изучается на четвертом курсе при очной форме обучения.

Учебная работа (72 часа) проводится в виде аудиторных (36 часов) и внеаудиторных (36 часов) занятий. Основными формами аудиторных занятий по дисциплине «Массаж» являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях излагается наиболее важный теоретический материал. На практических занятиях обеспечивается возможность овладения студентами практическими навыками проведения профилактических, лечебных и восстановительных мероприятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
ПК – 8, ПК – 12, ПК – 13, ПК – 18.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом;
- историю развития лечебного, спортивного и гигиенического массажа;
- гигиенические требования к массажисту, массажному кабинету и массируемому;
- особенности физиологического влияния различных приемов массажа на организм массируемого;
- методики лечебного массажа при различных заболеваниях;
- методики спортивного массажа;

уметь:

- выполнять приемы массажа и их разновидности;
- определять и применять медико-биологические факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта;
- выполнять методики гигиенического массажа;
- выполнять методики лечебного массажа;
- выполнять методики спортивного массажа;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам использования массажа как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия для лиц различного возраста;

овладеть:

- опытом определения медико-биологических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта;
- методиками проведения массажа при различных заболеваниях;
- методиками проведения восстановительного массажа;
- методиками проведения тренировочного массажа;
- методиками проведения предварительного массажа.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий - специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов);
- для проведения практических занятий - специально оборудованная аудитория с кушетками, мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки (для демонстрации учебных видеороликов).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Массаж» содержит разделы:

Раздел 1. Общие теоретические основы массажа.

Раздел 2. Методика проведения видов спортивного массажа.

Раздел 3. Лечебный массаж.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов четвертого курса, седьмой семестр

1. Возникновение и развитие классического массажа. Роль наших соотечественников в развитии пропаганде массажа. Благодаря кому и когда массаж был включен в учебную программу студентов институтов физической культуры?
2. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте? Роль массажа в лечебной практике.
3. Раскройте понятия «механизм массажа», «физиологический механизм действия массажа».
4. Какие рефлекторные реакции возникают при массаже кожи? Какие приемы массажа применяются на коже? Какое влияние оказывает массаж на функцию дыхания?
5. Каково влияние массажа на ЦНС и отчего это влияние зависит?
6. Влияние массажа на химические процессы в мышцах? Чем характеризуется восстановление работоспособности мышц под влиянием массажа?
7. Каково влияние массажа при уплотнениях или атрофии мышц? Приведите пример из спортивной и лечебной практики.
8. Каково влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.? Перечислите применяемые приемы.
9. Какова последовательность сочетания электропроцедур с массажем?
10. Какова роль движения в сочетании с другими приемами массажа? Назовите последовательность применяемых приемов массажа.
11. Как влияет массаж на уровень спортивного мастерства?
12. Какова роль массажа в восстановлении работоспособности суставов?
13. Влияет ли массаж на кровяное давление? Как влияет массаж на работу сердца? Массируется ли лимфатический узел? Каково влияние массажа на мочеотделение? Как влияет массаж на молочную кислоту?
14. Каково влияние массажа в сочетании с тепловыми процедурами на обмен веществ после выполнения физических упражнений?
15. Каковы гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажной? Размеры массажного кабинета на одного человека, общей массажной.
16. Какова роль биомеханических законов в проведении массажа? Когда массаж противопоказан?
17. Назовите смазывающие вещества и расскажите, с какой целью они применяются?
18. Сегментарный массаж: влияние на организм человека, приемы, особенности методики.
19. Назовите методы, формы массажа и дайте им характеристику.
20. На какие участки делится тело человека с массажно-прикладной точки зрения? Какова направленность массажных приемов на каждом звене?
21. Что обозначает понятие "прием" в ручном массаже? Как понять "перпендикулярное" положение по отношению к массируемой части тела? Можно ли делать массаж в исходном положении пациента стоя, сидя?
22. Сколько приемов ручного классического массажа? По какому физиологическому и анатомическому принципам приемы массажа можно разделить на группы?
23. Какие бывают отягощения при проведении приемов массажа и раскройте их особенности?
24. Каково значение приема растирание в спортивной и лечебной практике?
25. Роль тепла в сочетании с растиранием.
26. С какого движения следует начинать упражнения (пассивное, активное, с сопротивлением)? Чем определяется направление движений в суставе? Какие движения нельзя отнести к приемам массажа?
27. Можно ли при механическом массаже использовать масло, лекарственные мази? Что такое баночный массаж?

28. На какие виды классифицируется массаж, дайте краткую характеристику. Раскройте классификацию спортивного массажа.
29. Что означает слово "баня"? Виды бани и их особенности. Объясните слова "хаммам", "лазня" и, если есть отличие, то раскройте их. Особенности банного (мыльного) массажа.
30. Какой массаж называется лечебным? Классификация лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа. Раскройте понятие "отсасывающий" массаж.
31. Дайте определение косметическому массажу: его место в спорте.

Перечень вопросов к зачету (седьмой семестр)

1. История развития массажа в Китае, Индии, Египте, Риме и у древних славянских племен.
2. История развития массажа в России. Заслуги отечественных ученых для развития массажа в России.
3. Понятие о массаже (определение, противопоказания, показания к применению).
4. Виды массажа (гигиенический, косметический, лечебный, спортивный).
5. Организация рабочего места массажиста. Организация труда массажиста.
6. Влияние массажа на системы: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, эндокринную, лимфатическую.
7. Физиологическое влияние, виды поглаживания техника и методика их выполнения.
8. Физиологическое влияние, виды выжимания техника и методика их выполнения.
9. Физиологическое влияние, виды разминания техника и методика их выполнения.
10. Физиологическое влияние, виды растирания техника и методика их выполнения.
11. Физиологическое влияние, виды ударных и сотрясающих приемов техника и методика их выполнения.
12. Плоскостопие его виды и методика массажа при продольном и поперечном плоскостопии.
13. Этиология, клиника картина и методика массажа при гипотонической болезни.
14. Этиология, клиника и методика массажа при гипертонической болезни.
15. Этиология, клиника и методика массажа при инфаркте миокарда.
16. Этиология, клиника и методика массажа при стенокардии.
17. Этиология, клиника и методика массажа при пороках сердца.
18. Этиология, клиника и методика массажа при неврите лицевого нерва.
19. Этиология, клиника и методика массажа при вялых параличах и парезах.
20. Этиология, клиника и методика массажа при спастических параличах и парезах.
21. Этиология, клиника и методика массажа при остеохондрозе грудного отдела позвоночника.
22. Этиология, клиника и методика массажа при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
23. Этиология, клиника и методика массажа при пояснично-крестцовом радикулите.
24. Этиология, клиника и методика массажа при С-образном сколиозе в грудном отделе позвоночника.
25. Этиология, клиника и методика массажа при С-образном сколиозе в поясничном отделе позвоночника.
26. Этиология, клиника и методика массажа при S-образном сколиозе позвоночника.
27. Этиология, клиника и методика массажа при язвенной болезни желудка.
28. Этиология, клиника и методика массажа при гастритах.
29. Этиология, клиника и методика массажа при сахарном диабете.
30. Этиология, клиника и методика массажа при ожирении.
31. Этиология, клиника и методика массажа при подагре.
32. Этиология, клиника и методика массажа при рахите.

33. Этиология, клиника и методика массажа при колитах и дискинезии желудочно-кишечного тракта.
34. Этиология, клиника и методика массажа при бронхиальной астме.
35. Этиология, клиника и методика массажа при эмфиземе легких.
36. Этиология, клиника и методика массажа при воспалении легких.
37. Этиология, клиника и методика массажа при мышечной кривошее.
38. Этиология, клиника и методика массажа при переломах позвоночника в грудном отделе позвоночника.
39. Этиология, клиника и методика массажа при переломах позвоночника в поясничном отделе позвоночника.
40. Методика массажа при внутрисуставных переломах и травмах мениска.
41. Методика массажа при ревматических артритах.
42. Методика массажа при переломе костей таза.
43. Методика массажа при деформирующем артрозе.
44. Методика массажа при бурсите.
45. Методика массажа при периостите.
46. Массаж при ушибах и растяжении связок.
47. Общие правила проведения самомассажа. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Методика проведения самомассажа на отдельных участках тела.
48. Методика массажа при растяжении связок.
49. История развития спортивного массажа.
50. Тренировочный массаж и его классификация.
51. Предварительный массаж и его классификация.
52. Методика массажа в предстартовых состояниях.
53. Восстановительный массаж (в перерывах от 1 до 5 мин, от 5 до 20 мин, от 20 мин до 6 часов).
54. Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований и после соревнований (банные процедуры и массаж).
55. Методика предварительного и восстановительного массажа в легкой атлетике.
56. Методика предварительного и восстановительного массажа в лыжном спорте.
57. Методика предварительного и восстановительного массажа в спортивных играх.
58. Методика предварительного и восстановительного массажа в гимнастике.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	Раздел 1. Общие теоретические основы массажа	14	2	4	8
2.	Тема 1.1. История развития массажа.	4	1	1	2
3.	Тема 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	4	1	1	2
4.	Тема 1.3. Гигиенические основы массажа.	2	-	-	2
5.	Тема 1.4. Системы, методы и формы массажа.	4	-	2	2
6.	Тема 1.5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	20	-	10	10
7.	<i>1.5.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание</i>	4	-	2	2
8.	<i>1.5.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема</i>	4	-	2	2

	выжимание				
9.	1.5.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	4	-	2	2
10.	1.5.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	4	-	2	2
11.	1.5.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, движение и ударные приемы	4	-	2	2
12.	Раздел 2. Методика проведения видов спортивного массажа	8	-	4	4
13.	Тема 2.1. Тренировочный массаж его виды	4	-	2	2
14.	Тема 2.2. Особенности массажа в отдельных видах спорта	4	-	2	2
15.	Раздел 3. Особенности методик лечебного массажа	30	-	16	14
16.	Тема 3.1. Методика массажа при заболеваниях ССС.	8	-	4	4
17.	Тема 3.2. Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	6	-	4	2
18.	Тема 3.2. Методика массажа при заболеваниях ЖКТ.	4	-	2	2
19.	Тема 3.2. Методика массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	4	-	2	2
20.	Тема 3.2. Методика массажа при травмах опорно-двигательного аппарата.	4	-	2	2
21.	Тема 3.2. Методика массажа при нарушении обмена веществ.	4	-	2	2
Всего за восьмой семестр (часов)		72	2	34	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения в седьмом семестре завершается зачётом. Зачёт проводится в форме устных ответов на вопросы, которые преподаватель задает в произвольном порядке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная).

1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж / А.А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 576с.

2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. для студ. вузов / А.А. Бирюков. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 576 с.
3. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник для студ. вузов / А.А. Бирюков. - 3-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2008. - 368 с.
4. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 416 с. - (Высш. проф. образование).
5. Погосян, М.М. Сочетание классического массажа с другими средствами восстановления и методика их применения: Методические рекомендации /Сост. Погосян М.М. - Малаховка, МГАФК, 2005. - 96 с.
6. Погосян, М.М. Лечебный массаж : Учеб. для студ. высш. физкульт. завед. / М.М. Погосян. - 2-е, доп. и перераб. - М. : Советский спорт, 2004. - 568с.
- 7.

Рекомендуемая литература (дополнительная).

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-метод. пособие / Н.А. Белая. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004. - 272с.
2. Кинезитерапия : учеб. словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с.
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / ред. С.Н. Попов. - 8-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 416 с.
4. Налобина, А.Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии / А.Н. Налобина, А.В. Полуструев, Л.Г. Сорокина. - Омск : СибГУФК, 2006. - 156 с.
5. Поварещенкова, Ю.А. Массаж: учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – Великие Луки, 2004. – 98с.
6. Погосян, М.М. Методика классического массажа и лечебной гимнастики при ревматоидном полиартрите пальцев кисти: Методические рекомендации /Сост. М.М. Погосян - Малаховка, МГАФК, 2007. - 54 с.

4.17. Рабочая программа дисциплины «Профилактика наркомании средствами спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 – «Физическая культура» *по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Преподаватель-стажер-Федорова Юлия Владимировна

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель дисциплины «Профилактика наркомании средствами спорта» - ознакомить будущих бакалавров по физической культуре со сферой биологических основ зависимости и ключевыми механизмами формирования наркозависимого поведения, сформировать у студентов собственные осмысленные представления о биопсихосоциодуховной сущности феномена наркотизма.

Задачи дисциплины

- Сформировать представление о зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), как о части глобальной общечеловеческой проблемы духовного уровня – проблемы аддикции;
- сформировать адекватные представления о биологических механизмах взаимодействия организма человека и наркотика на разных этапах формирования наркозависимого поведения;
- сформировать адекватные представления о медицинских и социальных последствиях взаимодействия организма человека и наркотика на разных этапах формирования наркозависимого поведения;
- сформировать у специалистов в области физической культуры собственные представления о мишенях профилактики на всех уровнях;
- познакомить студентов с теоретическими основами наркологии и спецификой феномена наркотизма в современной молодежной среде;
- дать представление об общих закономерностях психологического и личностного развития детей и подростков и факторах риска, способствующих возникновению аддиктивного поведения;
- сформировать у будущих специалистов в области физической культуры и спорта теоретическую базу для самостоятельной разработки и внедрения антинаркотических профилактических программ в условиях современного социума.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Профилактика наркомании средствами спорта» относится к профессиональному циклу профилю спортивная тренировка в избранном виде спорта. Учебная дисциплина «Профилактика наркомании средствами спорта» изучается на втором курсе при очной форме обучения.

Учебная работа (120 часов) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях должна быть обеспечена возможность овладения студентами практическими навыками профилактики наркозависимости у детей, подростков и молодежи. Внеаудиторная работа (40 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ПК-15, ПК-16, ПК-29, ПК-30.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- Основы формирования личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, приобщения к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- биологические основы формирования наркозависимого поведения в соответствии с основным курсом;
- базовую концепцию зависимости;
- мишени первичной и вторичной профилактики наркоманий;
- основные профилактические подходы в рамках первичной и вторичной профилактики наркоманий;

уметь:

- разрабатывать, организовывать и внедрять различные технологии профилактики наркоманий у детей подростков с использованием традиционных и нетрадиционных средств физической культуры и спорта;
- работать в составе единой «команды» специалистов, осуществляющих комплексные программы первичной, вторичной и третичной профилактики наркомании в детской, подростковой и молодежной среде;
- анализировать результаты своей антинаркотической профилактической работы, вносить в нее необходимые коррективы;

овладеть:

- историей употребления психоактивных веществ, злоупотреблением их в различных культурах;
- особенностями и тенденциями их употребления в России;
- основными понятиями наркологии;
- основными клиническими признаками наркомании и токсикомании;
- основными моделями аддиктивного поведения;
- основными подходами к профилактике наркоманий средствами физической культуры и спорта.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Онтология зависимости. Экзистенциальные истоки феномена зависимости.
2. Биопсихосоциодуховная модель состояния зависимости.
3. Нравственность в первичной, вторичной, третичной профилактике зависимости.
4. Роль тренера в первичной и вторичной профилактике зависимости от психоактивных веществ.
5. Принципы профилактики наркомании средствами физической культуры.
6. Модели аддиктивного поведения.
7. Алкоголь и наркотики.
8. Двигательная рекреация – ее роль в профилактике наркозависимости.
9. Боевые искусства в профилактике наркоманий.
10. Социально-педагогическая акция в профилактике наркозависимости.
11. Физическая культура в реабилитации наркозависимых.

Перечень вопросов к зачету

1. Экзистенциальные предпосылки аддикции.
2. Феномен зависимости в современном мире.
3. Наркомания как способ психической адаптации современного человека.

4. Наркозависимое поведение – глубочайший парадокс современного мира.
5. Уровни функционирования: молекулярно-клеточный, нейрохимический, нейрофизиологический, личностный.
6. Нейрофизиология поведения.
7. Факторы риска возникновения химической зависимости у несовершеннолетних.
8. Предпосылки первого контакта человекомен предрасположенности и связанные с ним угрозы.
9. Психологическая зависимость.
10. Факторы, влияющие на переход от однократных проб к системе потребления психоактивных веществ.
11. Влияние систематического употребления психоактивных веществ на организм человека.
12. Значение личности специалиста физической культуры и спорта в профилактике наркозависимости несовершеннолетних.
13. Роль физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта в профилактике зависимости.
14. Роль личности в формировании поведения. Нравственность.
15. Факторы риска возникновения химической зависимости у несовершеннолетних.
16. Предпосылки первого контакта человека с наркотиком.
17. Влияние однократного употребления психоактивных веществ на здоровый организм.
18. Факторы, влияющие на переход от однократных проб к системе потребления психоактивных веществ.
19. Влияние систематического употребления психоактивных веществ на организм человека.
20. Устойчивое патологическое состояние.
21. Мишени первичной и вторичной профилактики.
22. Стадии развития наркомании.
23. Злоупотребление опиатами.
24. Злоупотребление преператами конопли.
25. Злоупотребление кокаином.
26. Злоупотребление стимуляторами.
27. Злоупотребление галлюциногенами.
28. Злоупотребление снотворно-седативными средствами.
29. Злоупотребление табаком.
30. Злоупотребление анаболическими стероидами.
31. Определение полинаркомании.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучени я	Название разделов и тем	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостояте льная работа
			Лекции	Практи ческие занятия	
<i>Второй</i>	Тема 1. Экзистенциальные предпосылки аддикции. Феномен зависимости в современном мире.	4	2	2	-
<i>Второй</i>	Тема 2. Функционирование здорового мозга.	19	2	12	20
<i>Второй</i>	• Тема 3. Предпосылки первого контакта человека с психоактивными веществами. Психологическая зависимость.	6	2	4	-

<i>Второй</i>	Тема 4. Система употребления наркотика. Устойчивое патологическое состояние.	12	2	4	16
<i>Второй</i>	Тема 5. Профилактические ресурсы с точки зрения биопсихосоциодуховной природы феномена зависимости	6	2	4	-
	Итого:	72	10	26	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на втором курсе в первом семестре завершается зачетом. Итоговый контроль (зачет) проводится в форме ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. – М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.
3. Рязановская Л.С. Основы социальной медицины. Учебно-методическое пособие - Кострома: КГУ, 2004.- 59 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения. Часть 3. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения. Учебное издание - Кострома: КГУ, 2003.- 101 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Кулиненков, О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О.С. Кулиненков. - М. : Советский спорт, 2006. - 240 с.+ прил.: с.208
2. Кулиненков, Д.О. Справочник фармакологии спорта - лекарственные препараты спорта / Д.О. Кулиненков, О.С. Кулиненков. 3-е изд., доп. и перераб. - М. : ТВТ Дивизион, 2004.

4.18. Рабочая программа дисциплины **«Частная патология»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилям подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивное ориентирование*

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения **очная**

Автор-разработчик: Сазонова Людмила Анатольевна, к.б.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Вопросы заболеваемости спортсменов, в частности патологических изменений внутренних органов при нерациональных тренировочных нагрузках, становятся с каждым годом острее. Непрерывный рост спортивных результатов, наблюдающийся в последние десятилетия, требует для их достижения всё более интенсивных тренировок. По сути дела, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в современном спорте определяется не тренером, врачом или возможностями организма спортсмена, а уровнем спортивных достижений сегодняшнего дня. Чем он выше, тем объемнее и интенсивнее должна быть тренировка, чтобы достичь нужного результата.

В таких условиях все более актуально встают вопросы о перенапряжении отдельных органов и систем, особенно сердечно-сосудистой системы, возникающие при интенсивных занятиях спортом.

Важная роль в изучении причин возникновения таких состояний, в разработке путей их профилактики принадлежит не только спортивному врачу, но и тренеру, который находится в постоянном контакте со спортсменами. Изучение специального курса «Частная патология» ставит своей целью получение бакалаврами в области физической культуры и спорта необходимых знаний для решения этих задач.

Задачи дисциплины

Основной задачей изучения настоящей дисциплины является вооружение студентов рядом необходимых теоретических знаний и практических навыков, связанных с пониманием причин, условий возникновения и особенностей протекания у спортсменов заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые могут послужить причиной внезапной смерти при занятиях спортом. Необходимостью является ознакомление обучающихся с основными сведениями об этиологии, патогенезе, клинических проявлениях и профилактике этой группы заболеваний. Студенты физкультурных Вузов, тренеры, преподаватели физической культуры должны обладать определённым объёмом современных знаний о причинах, способствующих возникновению и/или усугублению патологических изменений сердечно-сосудистой системы на фоне нерациональных занятий спортом. Необходимым является также знакомство студентов с медицинскими критериями отбора и спортивной ориентации, вопросами допуска к занятиям спортом и соревнованиям. Задачей преподавания дисциплины должно быть разъяснение студентам многих важных аспектов медицинского обеспечения тренировок, соревнований и сборов, врачебно-педагогических наблюдений.

Воспитать у бакалавров физической культуры навыки профилактических мероприятий заболеваний сердечно-сосудистой системы, своевременного оказания им необходимой медицинской помощи.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Частная патология» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин по выбору (Б.З.). «Частная патология» является закономерным продолжением следующих изученных ранее учебных дисциплин: «Естественные научные основы физической культуры», «Анатомия человека», «Физиология человека»,

«Биохимия человека». Особенностью учебного материала по данной дисциплине является то, что он позволяет будущему бакалавру физической культуры понять как правильно построить и при необходимости корректировать учебно-тренировочный процесс для достижения высокого спортивного результата при сохранении высокого уровня здоровья спортсмена в целом и хорошего функционального состояния сердечно-сосудистой системы в частности.

На курс частной патологии в учебном плане отводится 72 часа, аудиторных - 36, из них: 14 – лекционных и 22 – практических занятий, самостоятельная работа студентов занимает 36 часов. Форма итогового контроля – зачёт в восьмом семестре.

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях, помимо обсуждения ряда важных вопросов, должна быть обеспечена возможность овладения студентами элементарными диагностическими навыками в области кардиологии, правилами оказания первой доврачебной помощи, указаниями для проведения реанимационных мероприятий в случае необходимости. Ряд занятий можно проводить на базе клиники. Желательно аудитории оснастить специальным медицинским инструментарием и аппаратурой.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПК – 6, ПК – 7, ПК – 24.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- вопросы этиологии, патогенеза, клинической картины заболеваний сердечно-сосудистой системы, как наиболее актуальных для занимающихся спортом, так и не ассоциированных со спортом; иметь представление о наиболее важных причинах возникновения заболеваний и патологических состояний у спортсменов; иметь представление об особенностях патологической анатомии при данных заболеваниях, возможных осложнениях, мерах профилактики и способах лечения; причины случаев возникновения внезапной смерти при занятиях спортом.

уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; своевременно и правильно проводить реанимационные мероприятия в случае необходимости.

овладеть:

- методами диагностики функционального состояния; навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно- практического занятия.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий- специально оборудована лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов);
- для проведения практических занятий- специально оборудованная аудитория, содержащая электронные пульсометры типа Polar, электронные и механические аппараты для измерения артериального давления, стето- и фонендоскопы, кушетка, таблица с типами реакций сердечно- сосудистой системы на физическую нагрузку, медицинские бинты, аппарат для снятия ЭКГ, фантом для реанимации.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Частная патология» содержит разделы:

Раздел 1. Некоторые факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Раздел 2. Анатомо-физиологические данные и методы исследования сердечно-сосудистой системы.

Раздел 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, не ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 4. Дистрофия миокарда при занятиях спортом.

Раздел 5. Нарушения ритма и проводимости сердца.

Раздел 6. Состояния повышенного риска.

Раздел 7. Внезапная смерть при занятиях спортом.

Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.

1. Основа современной теории рационального сбалансированного питания спортсмена.
2. Особенности энергетической ценности суточного рациона спортсмена.
3. Вопросы потребления достаточного количества минеральных веществ и витаминов спортсменами.
4. Особенности питьевого режима спортсмена в зависимости от различных условий.
5. Генетические аспекты структурно-функционального состояния миокарда у спортсменов.
6. Спортивная тренировка – фактор, определяющий тип формирования спортивного сердца.
7. Факторы генетической предрасположенности к спортивной деятельности на выносливость, на развитие скоростных качеств, взрывной силы.
8. Генетические аспекты внезапной смерти, гипертрофии и ремоделирования миокарда.
9. Кровообращение - одна из наиболее совершенных систем человеческого организма. Основная функция сердца и сосудов.
10. Понятие об основных свойствах миокарда (автоматизме, возбудимости, проводимости, сократимости).
11. Использование субъективных и объективных методов обследования сердечно-сосудистой системы спортсменов.
12. Перечень основных жалоб и симптомов, имеющих место при патологии сердечно-сосудистой системы.
13. Сущность метода электрокардиографии. Особенности ЭКГ у спортсменов.
14. Признаки гипотонии (гипотензии). Классификация гипотензии. Понятие о физиологической и патологической гипотензии. Острая и хроническая патологическая гипотензия.
15. Причины, способствующие гипотензии, в том числе и в спорте. Понятие о гипотонической болезни. Особенности жалоб больных. Принципы лечения и профилактики гипотензии.
16. Инсульт - нарушение мозгового кровообращения – грозное осложнение при атеросклерозе головного мозга. Механизм возникновения геморрагического и ишемического инсульта. Прогноз заболевания.
17. Клинические признаки атеросклеротического поражения брыжеечных и почечных артерий. Особенности жалоб пациентов и профилактических мероприятий. Возможные осложнения.
18. Особенности питания и образа жизни больных атеросклерозом.
19. Понятие о кардиосклерозе. Морфологические изменения в сердечной мышце при кардиосклерозе. Особенности клинической картины заболевания.
20. Понятие о сердечной недостаточности. Прогнозы, исход болезни.

21. Особенности патологической анатомии и гемодинамики в зависимости от стадии при недостаточности митрального клапана и при сужении митрального отверстия.

22. Отделы сердца, выполняющие компенсаторную функцию при недостаточности митрального клапана и при сужении митрального отверстия. Симптомы. Прогноз. Принципы лечения.

23. Понятие о трёх возможных исходах дистрофии миокарда физического перенапряжения. Перспективы сохранения физической работоспособности при каждом исходе. Особенности ЭКГ, соответствующие различным исходам дистрофии миокарда физического перенапряжения.

24. Нарушение проводимости миокарда. Понятие об атриовентрикулярной блокаде (полной и частичной). ЭКГ-признаки, особенности функционирования предсердий и желудочков при полной и частичной атриовентрикулярной блокаде.

25. Синдром WPW (Вольфа-Паркинсона-Уайта) у спортсменов. Его суть, опасность наличия синдрома для спортсмена, ЭКГ-признаки. Тактика тренера и врача при обнаружении синдрома WPW (Вольфа-Паркинсона-Уайта) у квалифицированных и неквалифицированных спортсменов.

26. Современное представление о кардиомиопатии как первичном поражении миокарда, главная роль в возникновении которого принадлежит генетическим факторам. 27. Особенности дилатационной и гипертрофической кардиомиопатии, при которых физические нагрузки могут увеличивать риск развития внезапной смерти. Клинические признаки, прогноз.

28. Представление об аномально расположенных хордах в полостях сердца. Кардиальные проявления аномально расположенных хорд. Особенности толерантности к физической нагрузке у спортсменов с аномально расположенными хордами.

29. Синдром Марфана. Его патологическая анатомия и клиническая картина со стороны опорно-двигательного аппарата, глаз, сердечно-сосудистой системы.

30. Современное представление об аритмогенной дисплазии правого желудочка. Патологоанатомические признаки данной формы кардиомиопатии, её опасность, диагностические признаки. Особенности тактики лечения и профилактики.

31. Современное оборудование, использующееся для проведения реанимационных мероприятий в условиях спортивных соревнований при возникновении остановки сердца у спортсмена. Мобильные дефибрилляторы.

4. Перечень вопросов к зачёту

1. Анализ причин внезапных смертей у спортсменов.
2. Атеросклероз (причины; патологическая анатомия; клиническая картина в зависимости от локализации; основные принципы лечения и профилактики).
3. Ишемическая болезнь сердца:
 - а) стенокардия;
 - б) инфаркт миокарда;
 - в) кардиосклероз.
4. Изменения артериального давления:
 - а) гипотензивные состояния;
 - б) гипертензивные состояния.
5. Гипертрофическая кардиомиопатия.
6. Дисплазия сердца.
7. Дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения острого и хронического (морфологические изменения в сердечной мышце и признаки на ЭКГ; принципы лечения; прогноз в зависимости от стадии).
8. Нарушения ритма и проводимости сердца:
 - а) нарушения функции автоматизма;
 - б) нарушения функции возбудимости;

в) нарушения функции проводимости.

9. Понятие о пороках сердца (их разновидности, гемодинамика при недостаточности и сужении отверстия клапанов; механизмы компенсации).

10. Клиническая и биологическая смерть (признаки и продолжительность клинической смерти; обоснованность реанимационных мероприятий; достоверные признаки биологической смерти).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Семинарские занятия	
1	Раздел 1. Некоторые факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний				
	1.1. Причины возникновения заболеваний и факторов внезапной смерти у спортсменов	4		2	2
	1.2. Факторы риска сердечно-сосудистой патологии, не связанные со спортом	4		2	2
2	Раздел 2. Анатомо-физиологические данные и методы исследования сердечно-сосудистой системы				
	2.1. Совершенство структуры и функции сердечно-сосудистой системы	4	2		2
	2.2. Основные методы исследования сердечно-сосудистой системы	4		2	2
3	Раздел 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, не ассоциируемые с занятиями спортом				
	3.1. Гипертоническая болезнь	4	2	2	
	3.2. Гипотонические состояния	2			2
	3.3. Атеросклероз	8	2	2	4
	3.4. Ишемическая болезнь сердца	8	2	2	4
	3.5. Миокардит	2		2	
	3.6. Пороки сердца	4		2	2
4	Раздел 4. Дистрофия миокарда при занятиях спортом	4	2		2
5	Раздел 5. Нарушения ритма и проводимости сердца	8	2	2	4
6	Раздел 6. Состояния повышенного риска				
	6.1. Кардиомиопатия	4		2	2
	6.2. Синдром дисплазии соединительной ткани	6		2	4
	6.3. Аритмогенная дисплазия правого желудочка	2			2
7	Раздел 7. Внезапная смерть при занятиях спортом	4	2		2
	Итого:	72	14	22	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом на четвёртом курсе (8 семестр). Итоговый контроль (зачёт) проводится в форме ответов на вопросы, задаваемые преподавателем в устной форме.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Смоленский А.В., Андриянова Е.Ю. Михайлова А.В. Состояния повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины: Учебное пособие.- М.: Терра-Спорт, 2005. – 200 с.
2. Лисовский В.А., Голофеевский В.Ю. Частная патология (внутренние болезни): Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.- 280 с.
3. Муратов И.В. Основы частной патологии. - Хабаровск: Изд-во Дальневосточной государственной академии физической культуры, 2003.- 96 с.
4. Дембо, А.Г. Патологические состояния у спортсменов [Электронный ресурс]: лекции / А.Г. Дембо; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. – Л., 1981.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
5. Миллер, Л.Л. Острые патологические состояния в спорте [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие. / Л.Л. Миллер; НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. – СПб.: [б.и.], 2011.– Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Дудина, Е.А. Основы общей патологии : Учеб. пособие / Е.А. Дудина, С.М. Куфтерин. - Чайковский : ЧГИФК, 2003. - 59с.
2. Ходасевич, Л.С. Конспекты лекций по курсу частной патологии : курс лекций / Л.С. Ходасевич, Н.Д. Гончарова. - М. : Физическая культура, 2005. - 352 с.+ термин. словарь: с.278-347.
3. Кук, Р.А. Цветной атлас патологической анатомии / Р.А. Кук, Б. Стеварт. - М. : Логосфера, 2005. - 282 с. : ил.+ алф. указатель: с.283-290.
4. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии [Электронный ресурс]: материалы IV междунар. научной конференции / под ред. П.К. Лысова. - М., 2010. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
5. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии [Электронный ресурс]: материалы IV междунар. научной конференции / под ред. П.К. Лысова. - М., 2010. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

4.18.(а) Рабочая программа дисциплины **«Эпидемиологические и клинические особенности заболеваний у спортсменов»** (альтернатива) основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивное ориентирование

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения **очная**

Автор-разработчик: Сазонова Людмила Анатольевна, к.б.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Вопросы заболеваемости спортсменов, в частности патологических изменений внутренних органов при нерациональных тренировочных нагрузках, становятся с каждым годом острее. Непрерывный рост спортивных результатов, наблюдающийся в последние десятилетия, требует для их достижения всё более интенсивных тренировок. По сути дела, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в современном спорте определяется не тренером, врачом или возможностями организма спортсмена, а уровнем спортивных достижений сегодняшнего дня. Чем он выше, тем объемнее и интенсивнее должна быть тренировка, чтобы достичь нужного результата.

В таких условиях все более актуально встают вопросы о перенапряжении отдельных органов и систем, возникающие при интенсивных занятиях спортом.

Важная роль в изучении причин возникновения таких состояний, в разработке путей их профилактики принадлежит не только спортивному врачу, но и тренеру, который находится в постоянном контакте со спортсменами. Изучение специального курса «Эпидемиологические и клинические особенности заболеваний у спортсменов» ставит своей целью получение бакалаврами в области физической культуры и спорта необходимых знаний для решения этих задач.

Задачи дисциплины

Основной задачей изучения настоящей дисциплины является вооружение студентов рядом необходимых теоретических знаний и практических навыков, связанных с пониманием причин, условий возникновения и особенностей протекания у спортсменов заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем. Необходимостью является ознакомление обучающихся с основными сведениями об этиологии, патогенезе, клинических проявлениях и профилактике этих заболеваний. Студенты физкультурных Вузов, тренеры, преподаватели физической культуры должны обладать определённым объёмом современных знаний о причинах, способствующих возникновению и/или усугублению патологических изменений внутренних органов на фоне нерациональных занятий спортом. Необходимым является также знакомство студентов с медицинскими критериями отбора и спортивной ориентации, вопросами допуска к занятиям спортом и соревнованиям. Задачей преподавания дисциплины должно быть разъяснение студентам многих важных аспектов медицинского обеспечения тренировок, соревнований и сборов, врачебно-педагогических наблюдений.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Данная дисциплина призвана способствовать правильному построению и, при необходимости, коррекции учебно-тренировочного процесса для достижения высокого спортивного результата при сохранении высокого уровня здоровья спортсмена в целом и хорошего функционального состояния систем и органов. Она является частью спортивной науки, непосредственно входящей в профессиональную подготовку тренера (педагога).

Учебная работа (36 часов) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и семинарские занятия. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на семинарских, помимо обсуждения ряда важных вопросов, должна быть обеспечена возможность

овладения студентами элементарными диагностическими навыками, знакомство с признаками заболеваний, правилами оказания первой доврачебной помощи, указаниями для проведения реанимационных мероприятий в случае необходимости. Ряд занятий можно проводить на базе клиники. Желательно аудитории оснастить специальным медицинским инструментарием и аппаратурой.

Внеаудиторная работа (36 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПК – 6, ПК – 7, ПК – 24.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- вопросы этиологии, патогенеза, клинической картины заболеваний внутренних органов, как наиболее актуальных для занимающихся спортом, так и не ассоциированных со спортом; иметь представление о наиболее важных причинах возникновения заболеваний и патологических состояний у спортсменов, а также должны правильно дифференцировать эти причины не связанные со спортивной деятельностью и не связанные с таковой; причины случаев возникновения внезапной смерти при занятиях спортом; иметь представление об особенностях патологической анатомии при данных заболеваниях, возможных осложнениях, мерах профилактики и способах лечения

уметь:

- своевременно и правильно проводить реанимационные мероприятия в случае необходимости;

овладеть:

- методами диагностики функционального состояния; навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно- практического занятия.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий- специально оборудована лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов);
- для проведения практических занятий- специально оборудованная аудитория, содержащая электронные пульсометры типа Polar, электронные и механические аппараты для измерения артериального давления, стето- и фонендоскопы, кушетка, таблица с типами реакций сердечно- сосудистой системы на физическую нагрузку, медицинские бинты, аппарат для снятия ЭКГ, фантом для реанимации.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Эпидемиологические и клинические особенности заболеваний у спортсменов» содержит разделы:

Раздел 1. Некоторые факторы риска развития заболеваний внутренних органов у спортсменов.

Раздел 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы, ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, не ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 4. Заболевания нервной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 5. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.

Раздел 6. Заболевания пищеварительной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 7. Заболевания мочевыделительной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 8. Внезапная смерть при занятиях спортом.

Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.

1. Особенности структуры заболеваемости спортсменов в зависимости от направленности тренировочного процесса.
2. Ответственность врача и тренера при решении вопросов о допуске к занятиям спортом.
3. Понятие о компенсаторных возможностях человеческого организма и возможных тяжелых последствиях декомпенсации на фоне больших физических нагрузок.
4. Воздействие чрезмерной физической нагрузки на организм спортсмена. Эмоциональное перенапряжение - фактор риска для спортсмена. Влияние очагов хронической инфекции (ОХИ) на состояние здоровья спортсмена. Вредное влияние допинговых воздействий. Влияние занятий спортом на состояние иммунитета.
5. Основа современной теории рационального сбалансированного питания спортсмена. Особенности энергетической ценности суточного рациона спортсмена.
6. Вопросы потребления достаточного количества минеральных веществ и витаминов спортсменами. Особенности питьевого режима спортсмена в зависимости от различных условий.
7. Вредное влияние курения на внутренние системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, ЖКТ, мочеполовую и др.) и организм человека в целом. Механизмы ограничения физических возможностей курящего спортсмена.
8. Пагубное влияние табакокурения на способность деторождения женского организма. Роль тренера, преподавателя, специалиста в области физической культуры и спорта в борьбе с курением.
9. Отрицательное воздействие алкоголя на организм спортсмена. Изменения психики и внутренних органов человека, злоупотребляющего алкоголем.
10. Генетические аспекты структурно-функционального состояния внутренних органов у спортсменов.
11. Спортивная тренировка – фактор, определяющий особенности формирования и функционирования внутренних органов.
12. Факторы генетической предрасположенности к спортивной деятельности на выносливость, на развитие скоростных качеств, взрывной силы. Генетические аспекты внезапной смерти.
13. Понятие о трёх возможных исходах дистрофии миокарда физического перенапряжения. Перспективы сохранения физической работоспособности при каждом исходе.
14. Особенности ЭКГ, соответствующие различным исходам дистрофии миокарда физического перенапряжения.
15. Нарушение проводимости миокарда.
16. Понятие об атриовентрикулярной блокаде (полной и частичной). ЭКГ-признаки, особенности функционирования предсердий и желудочков при полной и частичной атриовентрикулярной блокаде.
17. Синдром WPW (Вольфа-Паркинсона-Уайта) у спортсменов. Его суть, опасность наличия синдрома для спортсмена, ЭКГ-признаки. Тактика тренера и врача при обнаружении синдрома WPW (Вольфа-Паркинсона-Уайта) у квалифицированных и неквалифицированных спортсменов.
18. Использование субъективных и объективных методов обследования сердечно-сосудистой системы спортсменов. Перечень основных жалоб и симптомов, имеющих место при патологии сердечно-сосудистой системы.
19. Сущность метода электрокардиографии. Особенности ЭКГ у спортсменов.

20. Особенности патологической анатомии и гемодинамики в зависимости от стадии при недостаточности митрального клапана и при сужении митрального отверстия.
21. Отделы сердца, выполняющие компенсаторную функцию при недостаточности митрального клапана и при сужении митрального отверстия. Симптомы. Прогноз. Принципы лечения.
22. Современное представление о кардиомиопатии как первичном поражении миокарда, главная роль в возникновении которого принадлежит генетическим факторам.
23. Особенности дилатационной и гипертрофической кардиомиопатии, при которых физические нагрузки могут увеличивать риск развития внезапной смерти. Клинические признаки, прогноз.
24. Представление об аномально расположенных хордах в полостях сердца.
25. Кардиальные проявления аномально расположенных хорд. Особенности толерантности к физической нагрузке у спортсменов с аномально расположенными хордами.
26. Синдром Марфана. Его патологическая анатомия и клиническая картина со стороны опорно-двигательного аппарата, глаз, сердечно-сосудистой системы.
27. Травмы нервной системы; повреждения периферических нервов (ушиб, растяжение нерва).
28. Травматические повреждения спинного мозга. Основные признаки, доврачебная помощь.
29. Повреждения позвоночного столба. Понятие о компрессионном переломе позвоночника. Основные признаки, первая помощь.
30. Повреждение кожных покровов: ссадины, потёртости. Виды ран, их признаки. Правила первичной хирургической обработки ран. Понятие об асептике и антисептике.
31. Виды кровотечения, признаки артериального, венозного, капиллярного и смешанного кровотечения. Способы временной и окончательной остановки кровотечения. Цель и правила наложения жгута. Правила наложения бинтовых повязок. Основные виды бинтовых повязок, применяемых при ранении конечностей, кистей рук, туловища, головы.
32. Травмы опорно-двигательного аппарата. Понятие об ушибах, как закрытых механических повреждениях. Признаки ушибов, правила оказания первой помощи. Растяжения, надрывы и разрывы мышц и сухожилий; признаки повреждений, меры доврачебной помощи.
33. Вывихи суставов: первичные, привычные; признаки вывихов; правила оказания доврачебной помощи.
34. Переломы костей, определение, виды переломов (открытые и закрытые, со смещением и без него), признаки переломов, возможные осложнения. Правила оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах костей.
35. Общие правила наложения шины при иммобилизации. Возможности использования для иммобилизации подручных средств в случае необходимости.
36. Методы диагностики и современные подходы к лечению травм опорно-двигательного аппарата. Правила переноски и транспортировки пострадавшего.
37. Травмы внутренних органов. Повреждения органов брюшной полости, их признаки (боль в животе, признаки внутреннего кровотечения). Доврачебная помощь при этих повреждениях.
38. Определение внезапной сердечной смерти при занятиях спортом. Распространённость внезапной сердечной смерти среди людей, не занимающихся спортом, и среди спортсменов.
39. Основные причины внезапной смерти спортсменов в зависимости от возраста.
40. Связь между внезапной смертью спортсменов и приемом допинга, алкоголя, неизвестных лекарств. Возможные предвестники внезапной смерти. Принципы профилактики подобных состояний. Правила оказания срочной медицинской помощи при возникновении подобных состояний.

41. Современное оборудование, использующееся для проведения реанимационных мероприятий в условиях спортивных соревнований при возникновении остановки сердца у спортсмена. Мобильные дефибрилляторы.
42. Влияние физической нагрузки разного объёма и интенсивности на функциональное состояние органов выделения.
43. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки.
44. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.
45. Понятие о миогенном лейкоцитозе. Изменение других показателей крови при физической нагрузке у тренированных спортсменов (рН-крови, содержание молочной кислоты, мочевины и других показателей).
46. Наиболее характерные изменения состава крови при заболеваниях и воспалительных процессах (изменение скорости оседания эритроцитов, количества лейкоцитов, содержания гемоглобина).
47. Повреждения почек и мочевого пузыря. Причины, основные признаки (боль, задержка мочеиспускания, наличие крови в отделяемой моче, возможность развития почечной недостаточности).
48. Неотложная помощь при травмах почек и мочевого пузыря.

Перечень вопросов к зачёту

1. Анализ причин внезапных смертей у спортсменов.
2. Атеросклероз (причины; патологическая анатомия; клиническая картина в зависимости от локализации; основные принципы лечения и профилактики).
3. Ишемическая болезнь сердца:
4. а) стенокардия;
5. б) инфаркт миокарда;
6. в) кардиосклероз.
7. Изменения артериального давления:
8. а) гипотензивные состояния;
9. б) гипертензивные состояния.
10. Гипертрофическая кардиомиопатия.
11. Дисплазия сердца.
12. Дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения острого и хронического (морфологические изменения в сердечной мышце и признаки на ЭКГ; принципы лечения; прогноз в зависимости от стадии).
13. Нарушения ритма и проводимости сердца:
14. а) нарушения функции автоматизма;
15. б) нарушения функции возбудимости;
16. в) нарушения функции проводимости.
17. Понятие о пороках сердца (их разновидности, гемодинамика при недостаточности и сужении отверстия клапанов; механизмы компенсации).
18. Клиническая и биологическая смерть (признаки и продолжительность клинической смерти; обоснованность реанимационных мероприятий; достоверные признаки биологической смерти).
19. Понятие о нарушениях функционального состояния ЦНС у спортсменов.
20. Виды неврозов, наиболее часто встречающихся у спортсменов; их причины, механизмы развития, симптомы, тактика тренера при подозрении на невроз у спортсмена, профилактика неврозов.
21. Перетренированность как патологическое состояние перенапряжения корковых центров: механизм и причины развития перетренированности у спортсменов; признаки; принципы лечения.

22. Раны: понятие, виды, признаки, объём первой помощи. Кровотечения: виды кровотечений, признаки, способы временной остановки кровотечений. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.
23. Переломы костей: классификация, признаки, первая помощь, правила иммобилизации конечностей. Повреждения суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи. Понятие о привычном вывихе.
24. Ушибы, растяжения и разрывы мышц и сухожилий: причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
25. Влияние физической нагрузки на функции органов пищеварения у спортсменов
26. Общее представление о методах исследования состояния органов желудочно-кишечного тракта (исследование желудочного сока, желчи, кала; эндоскопия, ультразвуковое исследование, рентгенография)
27. Простейшие признаки состояния органов пищеварения
28. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
		Лекции	Семинарские занятия	
Раздел 1. Некоторые факторы риска развития заболеваний внутренних органов у спортсменов.	4	-	-	4
Раздел 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы, ассоциируемые с занятиями спортом.	16	4	4	8
Раздел 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, не ассоциируемые с занятиями спортом.	22	4	10	8
Раздел 4. Заболевания нервной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.	8	4	2	2
Раздел 5. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	8	2	2	4
Раздел 6. Заболевания пищеварительной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.	6	-	2	4
Раздел 7. Заболевания мочевыделительной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.	6	-	2	4
Раздел 8. Внезапная смерть при занятиях спортом.	2	-	-	2
Итого:	72	14	22	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом на четвёртом курсе (8 семестр). Итоговый контроль (зачёт) проводится в форме ответов на вопросы, задаваемые преподавателем в устной форме.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Смоленский А.В., Андриянова Е.Ю. Михайлова А.В. Состояния повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины: Учебное пособие.- М.: Терра-Спорт, 2005. – 200 с.
2. Общая патология и тератология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ И.А. Жук, Е.В. Карякина.- М: Издательский центр «Академия», 2003 -172 с.
3. Миллер, Л.Л. Острые патологические состояния в спорте [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие. / Л.Л. Миллер; НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. – СПб.: [б.и.], 2011.– Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Ходасевич, Л.С. Конспекты лекций по курсу частной патологии : курс лекций / Л.С. Ходасевич, Н.Д. Гончарова. - М. : Физическая культура, 2005. - 52с.
2. Лисовский В.А., Голофеевский В.Ю. Частная патология (внутренние болезни): Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.- 280 с.
3. Муратов И.В. Основы частной патологии. - Хабаровск: Изд-во Дальневосточной государственной академии физической культуры, 2003.- 96 с.
4. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии [Электронный ресурс]: материалы IV междунар. научной конференции / под ред. П.К. Лысова. - М., 2010. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
5. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии [Электронный ресурс]: материалы IV междунар. научной конференции / под ред. П.К. Лысова. - М., 2010. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

4.19. Рабочая программа дисциплины «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» основной образовательной программы *направления подготовки 034300 – «Физическая культура» по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика

степень (квалификация) выпускника - бакалавр Форма обучения очная

Автор-разработчик: Бучацкая И.Н., к. биол. н, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины по выбору «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» является овладение общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений для лечения, реабилитации и окончательного восстановления при травматических повреждениях и хирургических вмешательствах; получение студентами комплекса знаний и навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущим тренерам, преподавателям, специалистам в области физической культуры и спорта, реабилитации и рекреации.

Задачи дисциплины

Ознакомить студентов с основными принципами лечения и восстановления при травматических повреждениях ОДА, оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости, ожогах и отморожениях.

Сформировать представления об этиологии, патогенезе и клинической картине травматических повреждений и заболеваний, при лечении которых применяются оперативные методы.

Привить умения и навыки, необходимые для реабилитации больных после применения оперативных методов лечения.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина по выбору «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучается на четвертом курсе при очной форме обучения. Для освоения дисциплины «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» используются знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры», «Лечебная физическая культура», «Массаж», «Частная патология», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

Учебная работа (108 часов) проводится в виде аудиторных (54 часа) и внеаудиторных (54 часа) занятий. Основными формами аудиторных занятий по дисциплине «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях излагается наиболее важный теоретический материал. На практических занятиях обеспечивается возможность овладения студентами практическими навыками проведения профилактических, лечебных и восстановительных мероприятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
ОК – 5, 8, 10; ПК – 2, 4-10, 12-20, 24.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- конструктивные и неконструктивные формы межличностного взаимодействия в коллективе лечебно-профилактического учреждения (ЛПУ);
- показатели успешности/неуспешности реабилитационной и рекреационной деятельности и способы её коррекции;

- стратегические цели и роль реабилитации и рекреации в российском обществе и на международном уровне;
- анатомо-физиологические особенности различных групп занимающихся;
- особенности организации реабилитационно-рекреационной работы в учреждениях различного типа;
- гигиенические факторы, учитываемые при организации реабилитационно-рекреационных занятий;
- естественно-средовые факторы, влияющие на организацию реабилитационно-рекреационных занятий;
- пути выбора средств и методов реабилитации в зависимости от конкретной травмы и повреждения;
- влияние на патологический процесс различных реабилитационно-рекреационных занятий;
- показания и противопоказания к применению реабилитационных программ;
- методику построения реабилитационных занятий с пациентами с конкретными травмами и заболеваниями;
- пути самостоятельной разработки и воспроизведения реабилитационных программ для различного контингента занимающихся.
- оценку функционального состояния органов, систем и организма занимающихся на различных этапах реабилитационно-рекреационной деятельности;
- специальное оборудование, аппаратуру и технику безопасности при работе на ней лиц с различными заболеваниями и травмами;
- основную учётно-отчётную документацию в сфере реабилитационно-рекреационной деятельности;
- роль мотивации и пути формирования осознанного отношения занимающихся к средствам восстановления и обеспечения активного долголетия;

уметь:

- использовать средства и приемы взаимодействия в коллективе (группе) учреждений различного типа в различных профессиональных ситуациях;
- анализировать и определять пути повышения профессиональной квалификации;
- обобщать, воспринимать и применять в реабилитационно-рекреационной деятельности информацию мировоззренческого характера;
- планировать различные формы реабилитационно- рекреационной деятельности в учреждениях различного типа с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья и оздоровления занимающихся;
- формулировать конкретные гигиенические задачи в реабилитационно-рекреационной деятельности различных групп населения;
- оценивать условия в местах проведения реабилитационных занятий;
- осуществлять оптимизацию процесса реабилитации, используя необходимые знания в области охраны здоровья и профилактики травм и патологических состояний.
- определять, планировать и реализовать поставленные реабилитационные задачи с учётом физического и функционального состояния больных и пострадавших;
- оценивать эффективность восстановительных процессов после реабилитационных занятий по динамике физиологических реакций;
- оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей;
- разрабатывать индивидуальные комплексы упражнений для проведения занятий по лечебной гимнастике, упражнений в бассейне, упражнений на механоаппаратах и тренажерах и др. при важнейших заболеваниях и травмах;
- подбирать соответствующие средства реабилитации лицам с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания и повреждения;

- комплектовать группы занимающихся;
- составлять методические рекомендации к реабилитационным занятиям для лиц с различными заболеваниями и травмами;
- проводить групповые и индивидуальные занятия по реабилитации с лицами, имеющими различные заболевания и травмы, по назначению врача;
- развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы;
- проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);
- проводить педагогические наблюдения за правильностью проведения реабилитационных процедур и оценивать их эффективность по антропометрическим данным и функциональным методам с целью внесения коррекций в реабилитационную программу в зависимости от результатов измерений;
- подбирать оборудование и инвентарь для реабилитационно-рекреационных занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- правильно оформлять необходимую учётно-отчетную документацию в сфере реабилитации.
- проводить санитарно-просветительную работу по вопросам здорового образа жизни и значения физических упражнений в сохранении здоровья и работоспособности с лицами с различными заболеваниями и травмами.

владеть:

- методами индивидуального подхода к участникам коллектива ЛПУ и эффективной коммуникации;
- комплексом диагностических методик для оценки своих потенциальных возможностей;
- способами решения социально-культурных задач в реабилитационно-рекреационной деятельности;
- навыками применения индивидуального подхода к занимающимся на реабилитационно-рекреационных занятиях;
- различными формами организации занимающихся при проведении рекреационных занятий;
- методами контроля реакции организма на нагрузку на занятии;
- навыками методической разработки конспектов уроков лечебной гимнастики по реабилитации лиц с различными заболеваниями и травмами с учётом их возраста, пола, уровня физической подготовленности, уровня функциональной активности организма и сопутствующих заболеваний;
- методикой проведения индивидуальных и групповых реабилитационных занятий при различных заболеваниях и травмах;
- методами медицинского контроля во время занятий по реабилитации лиц с различными заболеваниями и травмами;
- методами оценки эффективности занятий по реабилитации лиц с различными заболеваниями и травмами;
- навыками ведения учётно-отчётной документации с целью оценки эффективности реабилитационной деятельности;
- навыками постоянного совершенствования арсенала средств обеспечения активного долголетия людей средствами физической культуры;
- готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий по реабилитации лиц с различными заболеваниями и травмами.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий - специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком;
- для проведения практических занятий - методические наглядные пособия, зал для проведения занятий по физической реабилитации (резиновые коврики, шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, медицинболы, эспандеры, гантели, мешки с льняным семенем для укладки), мультимедийные материалы, учебные видеоролики (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» содержит разделы:

Раздел 1. Организационно-методические основы реабилитации и рекреации.

Раздел 2. Физическая реабилитация и рекреация в травматологии.

Раздел 3. Физическая реабилитация и рекреация в хирургии.

Перечень примерных вопросов для самостоятельной работы

1. Возникновение, становление, развитие физической реабилитации в мире и в России.
2. Климато-географическая характеристика курортных местностей.
3. Типы климата для благоприятной организации лечения и отдыха населения (1- континентальный климат равнин, лесной и лесостепной зон, 2- климат зон степей и пустынь; 3 – климат равнин (лесной климат); 4 – степной климат; 5 – горный климат; 6 – приморский климат).
4. Понятие курорт. Типы курортов (климатические, бальнеологические, грязевые). Классификация курортов по климату.
5. Физическая реабилитация и рекреация при переломах костей кисти.
6. Физическая реабилитация и рекреация при переломах костей стопы.
7. Физическая реабилитация и рекреация при травмах суставов верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей у спортсменов.
8. Восстановление подвижности в суставах – ликвидация контрактур: классификация контрактур, общие принципы лечения контрактур, задачи и методы двухэтапной лечебной программы контрактур. Особенности реабилитации при контрактурах суставов у спортсменов.
9. Особенности реабилитации и рекреации больных при сочетанных переломах костей таза.
10. Понятие «отморожение». Этиопатогенез отморожений. Клиническая картина отморожений. Задачи и особенности методики ЛФК при отморожениях различной степени и площади поражения.

Перечень вопросов к экзамену

1. Реабилитация (история становления; понятие, составляющие комплексной реабилитации, цель, задачи, средства, общие принципы составления реабилитационных программ).
2. Физическая реабилитация как составная часть комплексной реабилитации (понятие, средства, знания и умения специалиста – реабилитолога).

3. Методы оценки функционального состояния больных и инвалидов с целью назначения адекватного комплексного дифференцированного восстановительного лечения и определения эффективности физической реабилитации: специальная диагностика и методы контроля за текущим состоянием больного в процессе реабилитации, диагностическое заключение (реабилитационный диагноз, реабилитационная программа, стратегия реабилитации); исходы реабилитации и оценка степени восстановления.
4. Рекреология как наука. Понятие «рекреация». Рекреация как сфера деятельности. Оценка рекреационного потенциала географической территории. Анализ характеристик всех её элементов (медико-биологических, психо-эстетических, функционально-хозяйственных).
5. Понятие о природных лечебных факторах и их классификация. Характеристика групп природных лечебных факторов: природно-климатических, санитарно-гигиенических и эстетических.
6. Климато-рекреационные территории и их исследование в оздоровительных целях.
7. Травмы ОДА (понятие, классификация, симптомы, травматическая болезнь). Недостатки длительного постельного режима и иммобилизации при травмах ОДА.
8. Переломы (понятие, классификация, клинические проявления переломов, методы лечения переломов и их сравнительная характеристика).
9. Общие основы методики физической реабилитации при переломах (показания и противопоказания к занятиям ЛФК, цель, задачи общего и специального характера, основные средства ЛФК на каждом периоде стационарного этапа).
10. Особенности физической реабилитации при диафизарном переломе плечевой кости (на примере фиксационного способа иммобилизации).
11. Особенности физической реабилитации при диафизарных переломах костей предплечья (на примере фиксационного способа иммобилизации).
12. Особенности физической реабилитации при переломах костей кисти (на примере фиксационного способа иммобилизации).
13. Особенности физической реабилитации при диафизарном переломе бедра с применением различных методов лечения (на примере экстензионного способа иммобилизации).
14. Особенности физической реабилитации при диафизарных переломах костей голени с применением различных методов лечения (на примере фиксационного способа иммобилизации).
15. Особенности физической реабилитации при переломах костей стопы (на примере фиксационного способа иммобилизации).
16. Особенности физической реабилитации при привычном вывихе плеча (причины, лечение, методика).
17. Особенности физической реабилитации при внутрисуставном переломе лучезапястного сустава.
18. Особенности физической реабилитации при травмах локтевого сустава
19. Особенности физической реабилитации при медиальном переломе шейки бедра (с применением оперативного метода лечения).
20. Реабилитация при повреждениях связочно-сухожильного аппарата и капсулы коленного сустава (причины, методы лечения, методика реабилитации).
21. Особенности физической реабилитации при повреждениях менисков (причины, лечение, методика реабилитации).
22. Особенности физической реабилитации при внутрисуставном переломе голеностопного сустава (причины, лечение, методика реабилитации).
23. Реабилитация при повреждениях сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава (разрыв наружной боковой связки, разрыв ахиллова сухожилия).
24. Особенности применения физической реабилитации при переломе позвоночника в шейном отделе (причины переломов, способы иммобилизации, методика реабилитации) на примере перелома 1-2 шейных позвонков.

25. Особенности применения физической реабилитации при переломе позвоночника в шейном отделе (причины переломов, способы иммобилизации, методика реабилитации) на примере перелома 5-6 шейных позвонков.
26. Особенности физической реабилитации при компрессионном переломе позвоночника в груднопоясничном отделе (причины переломов, способы иммобилизации, методика реабилитации).
27. Физическая реабилитация при изолированных переломах костей таза.
28. Физическая реабилитация при разрыве симфиза.
29. Физическая реабилитация при переломе костей тазового кольца типа Мальгенья.
30. Физическая реабилитация при плановых операциях на сердце по поводу пороков сердца (комиссуротомия).
31. Физическая реабилитация при плановых операциях на крупных сосудах (аорто-коронарное шунтирование).
32. Физическая реабилитация при плановых операциях на легких (пульмонэктомия).
33. Физическая реабилитация при плановых операциях на органах брюшной полости. Особенности методики ЛФК при аппендэктомии и холецистэктомии.
34. Физическая реабилитация при плановых операциях на органах брюшной полости. Особенности методики ЛФК при грыжесечении и резекции желудка.
35. Классификация и степени ожогов. Особенности течения ожоговой болезни. Физическая реабилитация при ожогах различной степени тяжести.
36. Классификация отморожений. Степени отморожений и методика их определения. Физическая реабилитация при отморожениях различной степени тяжести.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Организационно-методические основы реабилитации	8	4	-	4
2	Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии	57	14	18	25
3	Раздел 3. Физическая реабилитация в хирургии	43	8	10	25
	ИТОГО:	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме ответов на вопросы, сформированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная).

1. Физическая реабилитация: в двух томах: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф.образования/С.Н. Попов, О.В. Козырева, М.М. Малашенко [и др.]; ред. С.Н. Попов. – Т. 1. – М.: Академия, 2013. – 288 с. – (Высш. проф. образование; Бакалавриат)
2. Физическая реабилитация: в двух томах: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф.образования/С.Н. Попов, О.В. Козырева, Т.С. Гарасеева [и др.]; ред. С.Н. Попов. – Т. 2. – М.: Академия, 2013. – 304 с. – (Высш. проф. образование; Бакалавриат)
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / ред. С.Н. Попов. - 8-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 416 с. – (Бакалавриат).
4. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 416 с. - (Высш. проф. образование).

5. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 608 с.
6. Лечебная физическая культура: учебное пособие/В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.
7. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 608 с.
8. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 603 с.
9. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная).

1. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учеб. словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с.
2. Янгулова, Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т.И. Янгулова. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 175 с.
3. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студ.вузов/Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. -389 с. (Учеб. пособие для вузов).
4. Ладыгина, Е.Б. Физическая реабилитация лиц пожилого и старшего возраста [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Б. Ладыгина, О.Э. Евсеева, А.В. Антонова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. – СПб.: [б.и.], 2010. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
5. Лечебная физическая культура в травматологии : учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова, А.С. Махов, Е.В. Перевозчикова, Е.В. Руженская, М.В. Тихомолов, С.В. Жубаркин, В.В. Гузий .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010— [Электронный ресурс] / Режим доступа : www.rucont.ru— Загл. с экрана.
6. Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / И.А. Куропаткина, И.А. Трегубова.— Волгоград : ВГАФК, 2010—[Электронный ресурс] / Режим доступа : www.rucont.ru— Загл. с экрана.
7. Калюжнова, И.А. Лечебная физкультура /И.А. Калюжнова, О.В. Перепелова. – 3-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349 с.
8. Лекции по ЛФК [Электронный ресурс]/НГУ физ.культуры, спорта и здоровья им.,Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. – СПб., 2009. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.
9. Медведев, Ю.В. Ванны «Биолонг» раскрывают скрытые возможности человека [Электронный ресурс] / Ю.В. Медведев, А.И. Уянаева. – Электрон. дан.- СПб.: Спорт, 2009.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
10. Смирнова, Г.И. Пособие по лечебной физкультуре для самостоятельной подготовки студентов заочного обучения и студентов, обучающихся по индивидуальному графику [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Г.И. Смирнова, Д.И. Шадрин; НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. – СПб., 2008. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
11. Лечебная физическая культура в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата : метод. указания / И. П. Зайцева, О. Н. Зайцев, А. В. Буриков, Яросл. гос. ун-т .— Ярославль : ЯрГУ, 2008—[Электронный ресурс] / Режим доступа : www.rucont.ru— Загл. с экрана.
12. Мартынихин, В.С. Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков

[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / В.С. Мартынихин; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Электрон. дан. - Малаховка, 2007. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

13. Политика, О. И. Лечебная физическая культура в вузе : учеб. пособие / Ю. А. Поскрякова, О. И. Политика .— Уфа : УГАЭС, 2007 .— ISBN 5-88469-264-1 .— ISBN 978-5-88469-264-1—[Электронный ресурс] / О.И. Политика – Режим доступа : www.rucont.ru— Загл. с экрана.

14. Аксенова, О.Э. Реабилитация лиц пожилого возраста [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.Э. Аксенова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. - СПб.: [б.и.], 2006. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

15. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей /Под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс – информ, 2005. – 328 с.

16. Буш-Остерман, Э. Гимнастика для позвоночника/Э.Буш – Остерман. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 56 с.

4.19 (а) «Валеологические основы физической культуры и рекреации» основной образовательной программы *направления подготовки 034300 – «Физическая культура» по профилю подготовки* – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Бучацкая И.Н., к. биол. н, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

В теоретическом плане целью курса по выбору является ознакомление студентов с валеологическими основами физической культуры (ФК) и оздоровительной рекреации, систематизирование широкого спектра знаний о здоровье человека и разработка путей моделирования и достижения здорового образа жизни. В практическом же плане целью курса является разработка мер и путей сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Задачи дисциплины

Основными задачами курса являются: формирование установки на здоровый образ жизни; сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение к здоровому образу жизни. Задачей преподавания дисциплины должно быть разъяснение студентам общих вопросов организации и методики здравотворчества, методологических основ организации, содержания и методики формирования здоровья и оздоровления. Студенты должны знать основы валеологической науки, владеть словарем здоровья, иметь представление о здоровом и нездоровом образе жизни, нарушениях здоровья, организации валеологических и рекреационных услуг, уметь применять знания на практике.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Курс по выбору «Валеологические основы ФК и рекреации» относится к вариативной части профессионального цикла (альтернатива) и призван помочь формированию здоровой личности специалиста в области физической культуры и спорта.

Учебная работа (108 часов) проводится в виде аудиторных (54 часов) и внеаудиторных (54 часов) занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических должна быть обеспечена возможность овладения студентами практических приемов валеологии и оздоровительной рекреации. Внеаудиторная работа предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК – 10; ПК – 5,6,7,14,15,18,19,30,32

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры и спорта как важнейшего фактора здорового образа жизни, определяющего развитие человеческого потенциала страны;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях;
- закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся;
- пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития;

-анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического и физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

-виды способностей, формы их проявления, особенности состояний в процессе занятий физическими упражнениями;

-закономерности развития способностей и двигательных умений занимающихся;

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

нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий.

- средства и методы оказания первой доврачебной помощи;

-санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий;

-гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомо-физиологических особенностей;

-основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях физкультурой и спортом, виды травматизма в спорте;

виды неотложных состояний; ручной и аппаратный методы оказания первой доврачебной помощи;

-основные понятия, средства, методы и формы рекреационной физической культуры;

-средства восстановления и укрепления здоровья;

-особенности процесса коммуникации, в том числе массовой; правовые аспекты работы с населением;

-средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся;

-методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

-возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

-методику оздоровительных и восстановительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.

-особенности программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся;

- достоинства и недостатки различных программ оздоровительной тренировки в зависимости от особенностей занимающихся;

-технологии управления массой тела;

-особенности питания при рекреационных занятиях;

-влияние оздоровительной тренировки на функциональные и психологические особенности занимающихся.

-структуру мотивации личности занимающихся;

-жизненные ценности, формируемые на занятиях физической культурой и спортом;

-особенности личности занимающихся физической культурой и спортом;

-методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой.

-механизмы продвижения информации о физической культуре как части общечеловеческой культуры и фактора обеспечения здоровья;

уметь:

-выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни средствами физической культуры;

- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся;
- определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенностей работоспособности контингента занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивные соревнования;
- обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений; использовать профессиональную лексику;
- определять способности и уровень готовности личности включаться в соответствующую физкультурную деятельность;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля деятельности занимающихся;
- оценить санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;
- обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм;
- установить тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- привлекать личность к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;
- реализовывать программы по двигательной рекреации занимающихся в соответствии с их потребностями;
- подбирать адекватные поставленным задачам рекреационной физической культуры виды спорта по циклам занятий различной продолжительности;
- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;
- способствовать осознанному использованию определенных видов спорта как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.
- особенности процесса коммуникации, в том числе массовой; правовые аспекты работы с населением; основы маркетинга и менеджмента в рекреационной деятельности.
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам использования средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия для лиц различного возраста;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий.
- определять возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся в ходе оздоровительных занятий;
- проводить оздоровительные занятия для различного контингента занимающихся; -
- учитывать возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся при проведении оздоровительных занятий;
- составлять рекомендации занимающимся для управления массой тела; разрабатывать программу питания при рекреационных занятиях;
- управлять функциональным и психическим состоянием занимающихся в ходе оздоровительных тренировок.

- применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств человека.

- обосновывать особую роль физической культуры как фактора обеспечения здоровья;

- представлять информацию о физической культуре и спорте в различных формах и с использованием различных средств с учётом специфики региона, контингента, задач и потребностей общества;

- определять наиболее эффективные формы и средства представления информации о физической культуре в соответствии с характеристиками объекта воздействия;

владеть:

- методами прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры;

- техническими элементами базовых видов спорта;

- методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся;

- способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;

- методами врачебно-педагогических наблюдений, диагностики индивидуальных особенностей занимающихся;

- навыками рационального использования оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники для получения, фиксирования и анализа показателей возможностей и способностей занимающихся;

- методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях,

- навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим,

- доступными в условиях учебно-тренировочного занятия функциональными тестами для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;

- приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия.

- основными средствами, методами и формами использования различных видов спорта в рекреационной физической культуре.

- приемами установления контакта с различными группами населения;

- технологией проведения рекреационных занятий для коррекции функционального состояния занимающихся; методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

- методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям;

- использованием средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия в процессе физкультурно-спортивных занятий.

- методиками проведения оздоровительных занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;

- опытом составления рекомендаций занимающимся по управлению массой тела;

- методами разработки программ питания при рекреационных занятиях;

- приемами управления функциональным и психическим состоянием занимающихся в ходе оздоровительных тренировок.

- приемами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

- приемами формирования общественного мнения о положительной роли физической культуры в обеспечении здоровья;

- приемами формирования положительного отношения к физической культуре и спорту у различных групп населения;

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий - специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком;
- для проведения практических занятий - методические наглядные пособия, зал для проведения занятий по физической рекреации (резиновые коврики, шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, медицинболы, эспандеры, гантели, мешки с льняным семенем для укладки), мультимедийные материалы, учебные видеоролики (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Валеологические основы физической культуры и рекреации» содержит разделы:

Раздел 1. Валеологические основы физической культуры (ФК).

Раздел 2. Валеологические основы рекреации.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. История развития валеологии в мире и в России.
2. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни (ЗОЖ), составляющие ЗОЖ.
3. Здоровье как социальная ценность. Демографическая характеристика здоровья населения России. Факторы решения вопросов здоровья на государственном уровне.
4. Оценка качества и количества здоровья в мире и в России. Валеологический паспорт здоровья.
5. Влияние на здоровье неправильного питания.
6. Влияние на здоровье гипокинезии.
7. Влияние на здоровье отсутствия полноценного сна.
8. Влияние на здоровье нерационального режима дня, приводящего к десинхрозу и, как следствие, к болезням.
9. Влияние длительного стресса на здоровье.
10. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.
11. Профилактика вредных привычек и венерических заболеваний.
12. Анализ характеристик всех элементов рекреации (медико-биологических, психо-эстетических, функционально-хозяйственных).
13. Характеристика групп природных лечебных факторов: природно-климатических, санитарно-гигиенических и эстетических.
14. Типы климата для благоприятной организации лечения и отдыха населения (1- континентальный климат равнин, лесной и лесостепной зон, 2- климат зон степей и пустынь; 3 – климат равнин (лесной климат); 4 – степной климат; 5 – горный климат; 6 – приморский климат). Понятие курорт. Типы курортов (климатические, бальнеологические, грязевые). Классификация курортов по климату.
15. Первая помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях. Первая помощь при ожогах и отморожениях. Первая помощь при отравлениях. Тепловой и солнечный удары.
16. Режим хозяйственной деятельности в зонах санитарной охраны курортов. Законодательство РФ о пользовании лечебными ресурсами.

Перечень вопросов к экзамену

1. Валеология как научное направление и как учебная дисциплина. Основные валеологические понятия. Предмет, объект и методы исследования в валеологии. Цель и задачи валеологии. Взаимосвязь валеологии с другими науками.

2. Понятия здоровье, качество, количество здоровья, факторы здоровья и их характеристика (генетические факторы; состояние окружающей среды; медицинское обеспечение; условия и образ жизни).

3. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни (ЗОЖ), составляющие ЗОЖ.

4. Классификация и направления валеологии: общая валеология как основа основ.

5. Классификация и направления валеологии: медицинская валеология.

6. Классификация и направления валеологии: педагогическая валеология (валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологическая культура).

7. Классификация и направления валеологии: возрастная валеология.

8. Классификация и направления валеологии: профессиональная валеология.

9. Классификация и направления валеологии: специальная валеология.

10. Классификация и направления валеологии: семейная валеология.

11. Классификация и направления валеологии: экологическая валеология.

12. Классификация и направления валеологии: социальная валеология.

13. Организация службы валеологии (прогностический скрининг; поиск причин низкого количества и качества здоровья (диагностический скрининг);

14. Здоровье как социальная ценность. Демографическая характеристика здоровья населения России. Факторы решения вопросов здоровья на государственном уровне.

15. Характеристика составляющих ЗОЖ: рациональное питание, рациональный режим дня и отдыха, рациональный сон, закаливание, рациональная двигательная активность.

16. Влияние на здоровье неправильного питания.

17. Влияние на здоровье гипокинезии.

18. Влияние на здоровье неполноценного сна.

19. Влияние на здоровье нерационального режима дня, приводящего к десинхрозу и, как следствие, к болезням.

20. Влияние длительного стресса на здоровье.

21. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.

22. Профилактика вредных привычек и венерических заболеваний.

23. Рекреология как наука. Понятие «рекреация». Рекреация как сфера деятельности. Оценка рекреационного потенциала географической территории. Анализ характеристик всех её элементов (медико-биологических, психо-эстетических, функционально-хозяйственных).

24. Понятие о природных лечебных факторах и их классификация. Характеристика групп природных лечебных факторов: природно-климатических, санитарно-гигиенических и эстетических.

25. Климато-рекреационные территории и их исследование в оздоровительных целях. Климато-географическая характеристика курортных местностей. Типы климата для благоприятной организации лечения и отдыха населения (1-континентальный климат равнин, лесной и лесостепной зон, 2- климат зон степей и пустынь; 3 – климат равнин (лесной климат); 4 – степной климат; 5 – горный климат; 6 – приморский климат).

26. Понятие курорт. Типы курортов (климатические, бальнеологические, грязевые). Классификация курортов по климату.

27. Основы оказания первой медицинской помощи при травмах во время отдыха. Общие понятия о первой медицинской помощи. Основные понятия об антисептике и асептике. Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Доврачебная медицинская помощь и ее организация.

28. Первая помощь при ушибах, разрывах связок, синдроме сдавления.

29. Первая помощь при ожогах и отморожениях.

30. Первая помощь при отравлениях.

31. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

32. Социально-медицинские вопросы рекреации. Основные направления организации медицинской помощи населению во время отдыха.

33. Особенности спортивного, туристического, экскурсионного травматизма.

34. Охрана рекреационных территорий. Режим хозяйственной деятельности в зонах санитарной охраны курортов. Законодательство РФ о пользовании лечебными ресурсами.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Валеологические основы ФК	60	16	16	28
2	Тема 1. Введение в валеологию.	32	8	8	16
3	Тема 2. Рациональный и нерациональный режим жизни и его влияние на здоровье человека.	28	8	8	12
4	Раздел 2. Валеологические основы рекреации	48	10	12	26
5	Тема 3. Понятие рекреологии и рекреационных систем.	30	6	6	18
6	Тема 4. Профилактика травматизма на курортах.	18	4	6	8
ИТОГО:		108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объемными требованиями.

Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме ответов на вопросы, сформированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. - Волгоград : Учитель, 2009. - 146 с.+ прил.: с.137-142

2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 4-е изд., испр. - М.: Флинта, 2006. - 416 с.

3. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 3-е изд., испр. - М.: Флинта; Наука, 2005. - 416 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Сахарнова, Т.К. Роль питания для различных групп в физкультурно-оздоровительной деятельности. [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Т.К. Сахарова, Г.Р. Айзатуллова; НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. - Спб., 2013. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.

2. Платонова, Т.М. Современные технологии формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс]: монография / Т.М. Платонова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан.- СПб., 2011.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

3. Здоровый образ жизни молодежи в контексте социального здоровья [Электронный ресурс]: опыт социолого-философского анализа / под ред. А.А. Козлова и Е.В. Утишевой; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан.– СПб., 2010.– Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

4. Прохорова, Э.М. Валеология: учеб. пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 255 с.

5. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. - Волгоград : Учитель, 2009. - 146 с.
6. Стрекаловская, И.Н. Валеология [Электронный ресурс]: конспект лекций / И.Н. Стрекаловская. – Электрон. дан.- СПб.: [б.и.], 2006.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
7. Калишевич, С.Ю. Биологические основы наркозависимого поведения [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / С.Ю. Калишевич, Е.В. Малинина, В.В. Юсупов. – Электрон. дан. - СПб., 2006.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
8. Степановских А.С. Прикладная экология: охрана окружающей среды. Учебник для вузов - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2005.- 751 с.
9. Ким, С.В. Валеологическая безопасность научно-методической деятельности педагога. Ресурсы физкультурного образования [Электронный ресурс] / С.В. Ким. – Электрон. дан.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
10. Ким, С.В. Валеологическая безопасность образования. Ресурсы педагогических систем [Электронный ресурс] / С.В. Ким. – Электрон. дан. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
11. Мелешкова Н.А., Дубчак В.А., Лежнина И.В. Валеология. Практикум по дисциплине - Кемерово: КузГТУ, 2004.- 134 с.
12. Черемисинов, В.Н. Валеология: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. - М.: Флинта; Наука, 2004. - 128 с.

VI. (профиль 2) РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН профиля Спортивный менеджмент

4.1. (профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Организация и управление в избранном виде спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Смирнова Е.Ю., к.п.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью дисциплины является получение студентами специальных знаний, формирование представлений, умений и навыков управления, необходимых для бакалавра физической культуры. Дисциплина предусматривает изучение студентами целей, стратегий, принципов, закономерностей, функций и методов спортивного менеджмента; проектного менеджмента; принятия управленческих решений, управления финансовыми потоками в физкультурно-спортивных организациях, знание правовых основ деятельности бакалавра физической культуры, овладение навыками управленческой культуры и корпоративной этики спортивных организаций.

Решение конкретных задач, связанных с изучением дисциплины, достигается путем изучения и освоения на практике элементов современной методологии менеджмента. Заявленная цель дисциплины соотносится с целью подготовки будущих специалистов - решению профессиональных задач, готовности к организационно-управленческой деятельности, а также способствует формированию экономического мышления бакалавров физической культуры.

Задачи дисциплины

- Познакомить с особенностями основных видов профессиональной деятельности – сформировать знания в области управления, организационно-правовой и функциональной направленности физкультурно-спортивных организаций.
- Выработать навыки высокоэффективного использования современного опыта управленческой деятельности физкультурно-спортивных организаций, функционирующих в условиях рыночной экономики.
- Научить применять на практике, основные формы организации и проведения соревнований по избранному виду спорта: сметы расходов на соревнования, договоры со спонсорами и рекламодателями; уметь организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования; подготавливать места проведения мероприятий; привлекать зрителей и спонсоров; обеспечивать безопасность участников и зрителей; составлять отчетную документацию.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Организация и управление в избранном виде спорта» относится к вариативной части профессионального цикла 1. Спортивный менеджмент в подготовке бакалавра физической культуры. Предназначена для изучения на третьем и четвертом курсах очной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура».

Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий (162 часа) и самостоятельной работы (162 часа). Основными формами работы являются лекции, семинарские и практические занятия. Основу учебного процесса составляют лекции. Наряду с лекциями предусматривается проведение семинарских занятий. Освоение курса предполагает самостоятельную работу студентов в формах: конспектирование лекций, подготовки к контрольным работам, семинарским занятиям, зачету, экзамену, изучение основной учебной и дополнительной

литературы. Активно используются методы имитационного моделирования и группового принятия решений. Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студента с определенными разделами курса по рекомендованным материалам и подготовки к выполнению индивидуальных заданий по курсу. Педагогические методы, применяемые при изучении курса, предоставляют студентам возможность соотнести теоретические концепции и подходы с практикой научно-методической работы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, ОК-7, ПК-20, ПК-21, ПК-22. В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- систему управления спортивной отраслью в Российской Федерации; систему управления в избранном виде спорта; основные нормативные правовые документы РФ, регулирующие деятельность в сфере физической культуры; нормативные и регламентирующие документы в избранном виде спорта, правила составления, хранения и учета документов физкультурно-спортивной организации.

Уметь:

- составлять аналитические отчеты, планы и документы в соответствии с документами государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры; составлять приказы, решения и другие внутренние документы физкультурно-спортивных организаций.
- составлять бюджет и сметы расходов на соревнования, договоры со спонсорами и рекламодателями; уметь организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования; приобретать спортивный инвентарь, экипировку, оргтехнику, компьютерное обеспечение; составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия; организовать работу судейской бригады; подготавливать места проведения мероприятий; привлекать зрителей и спонсоров; обеспечивать безопасность участников и зрителей; составлять отчетную документацию.

Овладеть:

- литературным русским языком; опытом составления аналитических отчетов планов и документов по вопросам деятельности физкультурно-спортивных организаций в избранном виде спорта; навыками хранения и учета документации; навыками использования персонального компьютера и оргтехники.
- инструментами мотивации сотрудников и организации труда для реализации конкретного плана мероприятий.

Материально-техническое обеспечение

1. Мультимедийные средства:

-проектор;

-ноутбук.

2. Учебные фильмы:

- экскурсии по культурно-историческим местам;

- фильмы-презентации.

Требования к аудиториям – компьютерные классы, специально оборудованные аудитории.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов третьего курса

1. Общая характеристика государственного и общественного управления физической культурой и спортом на современном этапе.
2. Основные направления деятельности общественных физкультурно-спортивных организаций.
3. Нормативно-правовое регулирование.
4. Реализация работы по месту жительства.
5. Совершенствование материально-технической базы.
6. Финансирование в отрасли.
7. Становление системы управления физической культурой и спортом после распада СССР. Система управления физической культурой и спортом на современном уровне. Характеристика отдельных подсистем отрасли.
8. Эволюция центральных органов управления физической культурой и спортом в нашей стране.
9. Менеджмент в системе государственных спортивных организаций на федеральном уровне.
10. Функции Министерства спорта, туризма и молодежной политики (Минспорттуризм России).
11. Особенности менеджмента Олимпийского комитета России (ОКР).
12. Особенности менеджмента в национальных федерациях по видам спорта.
13. Целеполагание в управлении спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой.
14. Принципы спортивного менеджмента.
15. Управленческие подходы к развитию физической культуры и спорта в зарубежных странах на региональном уровне.
16. Менеджмент физической культуры и спорта на региональном уровне в России.
17. Полномочия органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.
18. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.
19. Программно-целевое планирование в сфере физической культуры и спорта.
20. Изучение конкурентов в спортивном бизнесе при помощи концепции «4Р».
21. Методология выбора методов управления.
22. Основные методы изучения конкурентоспособности спортивной организации.
23. SWOT-анализ сильных и слабых сторон, появляющихся возможностей угроз для спортивной фирмы.

Примерная тематика рефератов (для студентов третьего курса)

Для студентов третьего курса

1. Значение ФКС в инновационных экономических процессах
2. Экономическая роль физкультурно-спортивных организаций
3. Возможности самофинансирования физкультурно-спортивных организаций
4. Инвестиции спортивных организаций в ценные бумаги
5. Инвестиции спортивной организации в спортивные сооружения
6. Инвестиции спортивной организации в спортсменов и тренеров
7. Налоговое администрирование в спортивной организации
8. Управленческие и финансовые аспекты спонсорства и меценатства в спорте
9. Управленческие и финансовые особенности продажи входных билетов и абонементов на спортивные мероприятия
10. Правовая защита товарных знаков в сфере физической культуры и спорта.
11. Денежная оценка талисмана или товарного знака спортивной организации
12. Успешные предпринимательские замыслы в сфере физической культуры и спорта.
13. Бизнес-план спортивной организации
14. Бизнес-диагностика спортивной организации

15. Управленческие и финансовые аспекты корпоративного спорта
16. Теория человеческого капитала и спортивный бизнес
17. Научная организация труда и спортивный бизнес
18. Теоретические аспекты формирования экономической политики в области ФКС в России
19. Финансирование спорта за рубежом
20. История развития управленческой мысли в сфере ФКС в России и за рубежом
21. Финансовые и управленческие проблемы развития спортивного туризма в России
22. Экономические прогнозирование развития ФКС в России
23. Роль и значение профсоюзных организаций в ФКС
24. Оптимальные способы привлечения меценатов и спонсоров для нужд спортивных организаций на уровне города
25. Экономическая деятельность спортивных школ
26. Особенности становления и развития малого бизнеса в спортивно-оздоровительных учреждениях России
27. Здоровый образ жизни как управленческая и финансовая категория
28. Финансовая деятельность международных спортивных организаций
29. Каким должен быть российский спорт будущего (управленческий и финансовый аспект)?

Перечень вопросов к зачёту

Для студентов третьего курса

1. Эволюция федеральных органов управления отечественной сферы физической культуры и спорта.
2. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта.
3. Последовательность функций, осуществляющих технологический цикл управления в отрасли.
4. Общая характеристика государственного и общественного управления физической культурой и спортом на современном этапе.
5. Основные направления деятельности общественных физкультурно-спортивных организаций.
6. Управленческий континуум.
7. Деятельность Министерства военного ведомства.
8. Деятельность Министерства народного просвещения.
9. Центральный государственный орган управления XXI века.
10. Государственная политика в менеджменте.
11. Нормативно-правовое регулирование.
12. Реализация работы по месту жительства.
13. Совершенствование материально-технической базы.
14. Финансирование в отрасли.
15. Технология формирования управленческих команд.
16. Командный менеджмент в отрасли.
17. Взаимодействие в коллективе для реализации эффективной работы.
18. Управленческие команды лидеров в отечественной сфере физической культуры и спорта.
19. Определение и классификация методов управления.
20. Методы формирования команд.
21. Организационно-распорядительные методы управления.
22. Правовые методы управления.
23. Экономические методы управления.
24. Становление олимпийского движения начала XIX века в России.
25. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России.
26. Региональные олимпийские академии в формировании олимпийской идеи.
27. Законодательства в управлении субъектами Российской Федерации.

27. Формирование отрасли посредством созидательной динамики менеджеров субъектов Российской Федерации.
28. Руководитель – лидер в управлении отраслью на региональном уровне.
29. Руководство как функция менеджмента в спорте. Основные положения.
30. Методы экономического управления.
31. Социально-экономическая защищенность спортсменов.
32. Общественные органы управления в менеджменте отрасли.
33. Тенденции в регулировании национальных спортивных федераций.
34. Новая роль объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (функции и личностные характеристики руководителей).
35. Государственная поддержка развития физической культуры и спорта – современный принцип спортивного менеджмента.
36. Процесс спортивного менеджмента и технология принятия решения.
37. Эволюционные преобразования менеджмента.
38. Научно-исследовательская работа в советский и постсоветский период становления менеджмента.
39. Научный потенциал отрасли в развитии менеджмента.
40. Ученые в стратегических решениях отрасли посредством нормативно-правовой базы. Подготовка кадров в менеджменте на современном этапе.

Для студентов четвертого курса

1. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами.
2. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей и подростков в Российской Федерации.
3. Государственная система здравоохранения в развитии физической культуры и спорта.
4. Самофинансирование в физической культуре и спорте.
5. Анализ финансовой деятельности организации.
6. Оплата труда в физической культуре и спорте. Виды оплаты труда.
7. Единая тарифная сетка оплаты труда работников бюджетной сферы.
8. Спортивное лицензирование. Что такое лицензирование.
9. Создание лицензионной программы. Поиск и подбор возможных лицензистов.
10. Маркетинг, ориентированный на продукт.
11. Маркетинг, ориентированный на потребителя.
12. Методы изучения рынков сбыта.
13. Маркетинговая деятельность Международного олимпийского комитета.
14. Социально-культурные услуги как основной продукт отрасли «физическая культура и спорт».
15. Особенности маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг.
16. Предложения и спрос на рынке услуг отрасли «физическая культура и спорт».
17. Закон спроса. Закон предложения.
18. Организация платных дополнительных образовательных услуг по физической культуре в различных учреждениях.
19. Финансирование работы спортивных школ.
20. Сметный порядок финансирования деятельности спортивных школ.
21. Структура расходов. Определение контингентов учащихся, учебных групп, учебных часов и ставок.
22. Планирование расходов по статьям сметы.
23. Оценка эффективности работы спортивных школ.
24. Эффективность деятельности в сфере физической культуры и спорта.
25. Экономический аспект законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

26. Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Критерии оценки эффективности деятельности.
27. Результаты деятельности и показатели эффективности в сфере физической культуры и спорта.
28. Экономические аспекты организации труда работников физической культуры и спорт.
29. Единая Всероссийская спортивная классификация.
30. Виды спортивных соревнований. Виды спорта.
31. Положения о соревновании. Календарь соревнований.
32. Нормативно-квалификационные системы в видах спорта.
33. Организация соревнований по видам спорта. Должностные обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований.
34. Обязанности представителей команд.
35. Правила соревнований по легкой атлетике.
36. Правила соревнований спортивным играм (волейболу и баскетболу).
37. Правила соревнований по лыжным гонкам.
38. Анализ проведения спортивного мероприятия различного уровня.
39. Планирование, организационная схема. Технология. Планирование ресурсов.
40. Контроль в системе спортивных мероприятий.

Примерная тематика рефератов (для студентов четвертого курса)

Для студентов четвертого курса

1. Особенности менеджмента в спортивных школах по игровым видам спорта.
2. Управление персоналом физкультурно- спортивных организаций.
3. Методы подбора персонала в физкультурно- спортивной организации в зависимости от избранного вида спорта.
4. Методы адаптации кадров в физкультурно- спортивных организациях.
5. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
6. Организация и проведение спортивных соревнований в избранном виде спорта.
7. Организация и управление первичными спортивными организациями (на примере спортивной секции, спортивного кружка, спортивного клуба, спортивной школы, спортивного объединения).
8. Образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.
9. Маркетинговая деятельность спортивных федераций (на примере избранного вида спорта).
10. Профессиональные спортивные союзы физической культуры и спорта.

Перечень вопросов к экзамену

1. Эволюция федеральных органов управления отечественной сферы физической культуры и спорта.
2. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта.
3. Последовательность функций, осуществляющих технологический цикл управления в отрасли.
4. Общая характеристика государственного и общественного управления физической культурой и спортом на современном этапе.
5. Основные направления деятельности общественных физкультурно-спортивных организаций.
6. Управленческий континуум.
7. Деятельность Министерства военного ведомства.

8. Деятельность Министерства народного просвещения.
9. Центральный государственный орган управления XXI века.
10. Государственная политика в менеджменте.
11. Нормативно-правовое регулирование.
12. Реализация работы по месту жительства.
13. Совершенствование материально-технической базы.
14. Финансирование в отрасли.
15. Технология формирования управленческих команд.
16. Командный менеджмент в отрасли.
17. Взаимодействие в коллективе для реализации эффективной работы.
18. Управленческие команды лидеров в отечественной сфере физической культуры и спорта. Определение и классификация методов управления.
19. Методы формирования команд.
20. Организационно-распорядительные методы управления.
21. Правовые методы управления.
22. Экономические методы управления.
23. Становление олимпийского движения начала XIX века в России.
24. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России.
25. Региональные олимпийские академии в формировании олимпийской идеи.
26. Законодательства в управлении субъектами Российской Федерации.
27. Формирование отрасли посредством созидательной динамики менеджеров субъектов Российской Федерации.
28. Руководитель – лидер в управлении отраслью на региональном уровне.
29. Руководство как функция менеджмента в спорте. Основные положения.
30. Методы экономического управления.
31. Социально-экономическая защищенность спортсменов.
32. Общественные органы управления в менеджменте отрасли.
33. Тенденции в регулировании национальных спортивных федераций.
34. Новая роль объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (функции и личностные характеристики руководителей).
35. Государственная поддержка развития физической культуры и спорта – современный принцип спортивного менеджмента.
36. Процесс спортивного менеджмента и технология принятия решения.
37. Эволюционные преобразования менеджмента.
38. Научно-исследовательская работа в советский и постсоветский период становления менеджмента.
39. Научный потенциал отрасли в развитии менеджмента.
40. Ученые в стратегических решениях отрасли посредством нормативно-правовой базы. Подготовка кадров в менеджменте на современном этапе.
41. Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях.
42. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с детьми и молодежью.
43. Физическое воспитание в организациях и по месту жительства.
44. Физическая подготовка в Вооруженных силах Российской Федерации и правоохранительных органах.
45. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами.
46. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей и подростков в Российской Федерации.
47. Общая характеристика бизнес-плана физкультурно-спортивной организации.
48. Содержание и порядок разработки бизнес-плана. Бизнес-план и его функции.
49. Понятие о государственном бюджете. Составление бюджета. Контроль финансов.
50. Государственное финансирование физической культуры и спорта.

51. Самофинансирование в физической культуре и спорте. Анализ финансовой деятельности организации.
52. Задачи и функции финансового менеджмента в спортивных организациях.
53. Финансовый анализ и инвестиции. Управление налогами.
54. Спонсорство в спорте. Взаимодействие между спонсором и спортивной организацией.
55. Оплата труда в физической культуре и спорте. Виды оплаты труда. Единая тарифная сетка оплаты труда работников бюджетной сферы.
56. Маркетинг как наука. Маркетинговые исследования – основа планирования производственной программы.
57. Понятие о рынке. Изучение спроса потребностей. Цели и функции рынка.
58. Рыночные отношения в сфере физической культуры и спорта.
59. Социальная сущность и определение маркетинга. Международный маркетинг.
60. Управление маркетингом. Маркетинг в спорте.
61. Спортивное лицензирование. Что такое лицензирование. Создание лицензионной программы. Поиск и подбор возможных лицензистов.
62. Маркетинг, ориентированный на продукт. Маркетинг, ориентированный на потребителя.
63. Методы изучения рынков сбыта. Маркетинговая деятельность Международного олимпийского комитета.
64. Предпринимательство и его организационно-правовые формы. Индивидуальные предприниматели. Акционерные общества.
65. Некоммерческие физкультурно-спортивные организации.
66. Малый спортивный бизнес и некоторые формы предпринимательской деятельности. Доходы физкультурно-спортивных организаций от предпринимательской деятельности.
67. Спортивные лотереи и букмекерство. Предпринимательский подход и его реализация.
68. Финансовый менеджмент спортивного предпринимательства.
69. Интрапренерство и деловая стратегия спортивных организаций.
70. Социально-культурные услуги как основной продукт отрасли «физическая культура и спорт».
71. Особенности маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг. Предложения и спрос на рынке услуг отрасли «физическая культура и спорт». Закон спроса. Закон предложения.
72. Организация платных дополнительных образовательных услуг по физической культуре в различных учреждениях.
73. Финансовая политика государства. Финансирование физической культуры и спорта.
74. Источники финансирования физической культуры и спорта. Бюджет физкультурно-спортивной организации.
75. Местные финансы. Правительственные фонды. Финансы физкультурных организаций.
76. Финансирование работы спортивных школ. Сметный порядок финансирования деятельности спортивных школ. Структура расходов. Определение контингентов учащихся, учебных групп, учебных часов и ставок.
77. Планирование расходов по статьям сметы. Оценка эффективности работы спортивных школ.
78. Материально-техническая база. Фонды спортивных сооружений их структура и оборот в зависимости от вида спорта. Организация отчетности, виды и формы учетной документации.
79. Спортивное оборудование и снаряжение. Виды контроля и принципы его осуществления.
80. Эффективность деятельности в сфере физической культуры и спорта.
81. Экономический аспект законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации.
82. Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Критерии оценки эффективности деятельности.
83. Результаты деятельности и показатели эффективности в сфере физической культуры и спорта.

84. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по избранному виду спорта.
85. Служба организации соревнований и спортивных мероприятий.
86. Организация соревнований по видам спорта.
87. Должностные обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Обязанности представителей команд.
88. Правила соревнований по легкой атлетике.
89. Правила соревнований спортивным играм (волейболу и баскетболу).
90. Правила соревнований по лыжным гонкам.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Третий курс

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Сам/ работа
			Семинарские занятия	Практические занятия	
<i>третий</i>	Тема 1. История управленческой мысли сферы физической культуры и спорта	18	4	4	10
<i>третий</i>	Тема 2. Формирование управленческих команд в высших федеральных органах власти сферы физической культуры и спорта	18	4	4	10
<i>третий</i>	Тема 3. Командообразование управленческого потенциала в федеральных органах исполнительной власти сферы физической культуры и спорта	20	6	4	10
<i>третий</i>	Тема 4. Олимпийский комитет России в управлении сферой физической культуры и спорта	20	4	6	10
<i>третий</i>	Тема 5. Управление сферой физической культуры и спорта	22	6	6	10
<i>третий</i>	Тема 6. Федеральные государственно-общественные организации в управлении отраслью.	24	6	6	10

<i>третий</i>	Тема 7. Отечественные ученые-специалисты в формировании менеджмента сферы физической культуры и спорта	22	6	6	10
	Итого:	144	36	36	72

Четвертый курс

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Сам/ работа
			Семинарские занятия	Практические занятия	
<i>четвертый</i>	Тема 1. Основы планирования в сфере физической культуры и спорта	17	2	6	9
<i>четвертый</i>	Тема 2. Бизнес-план, финансовые ресурсы в физкультурно- спортивных организациях	17	2	6	9
<i>четвертый</i>	Тема 3. Финансовый менеджмент в спорте	17	4	4	9
<i>четвертый</i>	Тема 4. Методологические основы маркетинга в сфере физической культуры и спорта	17	4	4	9
<i>четвертый</i>	Тема 5. Основы предпринимательства в спорте	17	4	4	9
<i>четвертый</i>	Тема 6. Финансирование физической культуры и спорта	17	4	4	9
<i>четвертый</i>	Тема 7. Материально- техническое обеспечение, учет и контроль деятельности	17	4	4	9

	физкультурных организаций				
<i>четвертый</i>	Тема 8. Труд работников физкультурно-спортивных организаций	19	4	6	9
<i>четвертый</i>	Тема 9. Спортивное совершенствование в системе профессионального физкультурного образования	21	6	6	9
<i>четвертый</i>	Тема 10. Планирование и организация спортивных мероприятий	21	6	6	9
	Итого:	180	44	46	90
Итого за весь период		324			

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на третьем курсе завершается зачётом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль ЭКЗАМЕН проводится на четвертом курсе в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Зуев В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта : учеб. пособие /В.Н. Зуев. – изд. Физическая культура. – М. : 2006.-400 с.
2. Зубарев Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Ю.А. Зуев, А.И. Шамардин.- изд. Волгоград 2010.- 408 с.
3. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие /А.В. Починкин. -2-е изд., доп. и перераб.-М.: Советский спорт, 2010.-264 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Алексеев С.В. Спортивное право России / С.В.Алексеев: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт." –М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.-1055 с.-Электрон. поисковая прогр. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - Режим доступа : <http://www.iqlib.ru>. - Загл. с экрана.
2. Побывалец В.С. Спортивный менеджмент : учеб. пособ./В.С. Побывалец, С.И. Изаак.-М.: Физическая культура, 2009.-144 с.
3. Красиков А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие /А.А.Красиков. – изд. Физическая культура.-М.: 2005.- 166 с.

4.2.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивный менеджмент.

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Авторы-разработчики:

Никулина Жанна Валентиновна, к.п.н., доцент,

Аввакуменков Алексей Алексеевич, к.п.н.,

Медведева Елена Николаевна к.п.н., профессор,

Моисеенко Н.М., доцент.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины:

Основной целью изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» является создание у будущих бакалавров физической культуры по профилю подготовки спортивный менеджмент: целостного представления о видах профессионально-спортивной деятельности, о формах, средствах и методах организации и проведения занятий спортивными упражнениями, правилах соревнований по видам спорта, об организации и проведении соревнований, а также формирование теоретических знаний и практических умений и навыков, необходимых бакалавру физической культуры.

Задачи дисциплины:

Основной задачей всех видов учебных занятий по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование» является формирование профессионально-значимых теоретических знаний о формах, средствах и методах организации и проведения занятий по изучаемым видам спорта, правилах соревнований, об их организации и проведении, а также формирование практических умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущего бакалавра физической культуры.

При прохождении дисциплины необходимо познакомить с историей возникновения и развития видов спорта; методики тренировки; проблемами и перспективами развития видов в России и мире. Разъяснить сущность и социальную значимость своей профессии; воспитательное значение занятий спортивными упражнениями; разъяснить права и обязанности всех участников учебно-тренировочного процесса; роль спортивных упражнений в деле воспитания и формирования личности, нравственного воспитания, общей культуры общения, повышение интеллектуального уровня занимающихся.

Познакомить с организацией и реализацией преподавания отдельных видов спорта в образовательных учреждениях различных типов и форм собственности; научить применять на практике современные технологии обучения и тренировки в изучаемых видах спорта. Закрепить знания на практике о профилактике травматизма и безопасности на на практических занятиях спортом, оказании первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях, организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций.

Познакомить с современными методами анализа техники изучаемых видах спорта; овладеть методикой обучения и совершенствования техники изучаемых видах спорта; выработать определенный объем знаний об

особенностях применения средств и методов спортивно-оздоровительной работы с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенностей человека, влияния различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся.

Овладеть навыками планирования и организации (проведения) учебных и

учебно-тренировочных занятий по изучаемым видам спорта с учетом профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся, возрастных и гендерных особенности человека, психофизиологического состояния и здоровья занимающихся.

Познакомить с правилами соревнований по изучаемым видам спорта; регламентами соревнований, уставами федераций изучаемых видах спорта; с формами, содержанием и

правилами оформления планирующей и отчетной документации во время организации и проведения соревнований по изучаемым видам спорта и спортивно-массовых мероприятий и научить организовывать и проводить соревнования;

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника.

Важное значение дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» в профессиональной подготовке будущих бакалавров физической культуры заключается в том, что изучаемые виды спорта включены в государственные образовательные программы по физическому воспитанию для различных учебных заведений: общеобразовательных школ и учебных заведений дополнительного образования, средних специальных и высших учебных заведений. В системе физического воспитания изучаемые виды спорта входят в программу Олимпийских игр и Паралимпийских игр, являются эффективными средствами оздоровления занимающихся, их разностороннего гармонического развития, профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности, а также прекрасным средством активного отдыха.

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к вариативной части профессионального цикла (профиль 1 «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»). Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как история физической культуры, анатомия человека, физиология человека, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, психология физической культуры, возрастная психология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, теория и методика обучения базовым видам спорта, теория и методика избранных видов спорта, технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта, физическая культура и др.

Отличительной особенностью данной дисциплины является вовлечение студентов в непосредственное участие в учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов в изучаемых видах спорта и участие в организации и судействе соревнований.

На практических занятиях студенты повышают общефизическую и спортивно-техническую подготовленность.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Профессионально спортивное совершенствование» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8, ПК-4, ПК-8, ПК-9, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-30.

В результате освоения дисциплины «Профессионально спортивное совершенствование» студент должен:

Знать: основные закономерности и движущие силы саморазвития личности; характеристики главных условий и фактов, способствующих развитию личности; объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства; механизмы достижения профессиональной компетентности специалиста; основные виды оценок профессиональной деятельности и продуктивности; нормативные и правовые документы по проведению аттестаций и присвоению квалификаций специалистам; виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса; основные этапы развития спортивной тренировки в избранном виде спорта; строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом; базовые характеристики и принципы психологических особенностей в сфере физической культуры и технологии тренировки в избранном виде спорта;

санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; понятия мотивации у детей и молодежи, в том числе в избранном виде спорта; основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов; концепции организации и реализации процесса подготовки спортсменов определенной квалификации в образовательных учреждениях различных типов; теоретический и практический раздел тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методы организации и проведения учебно-тренировочной и методической работы по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в избранном виде спорта; средства и методы управления состоянием человека на занятиях по избранному виду спорта; основные технологии педагогического контроля и коррекции тренировочной деятельности в избранном виде спорта; теоретические основы управления сложными системами; факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; особенности адаптации систем организма в процессе занятий избранным видом спорта; закономерности развития спортивной формы; технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в избранном виде спорта.

Уметь: использовать методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей саморазвития; анализировать возможности личностного потенциала с целью самосовершенствования; критически оценивать и корректировать собственную учебную и профессиональную деятельность; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации; определять направления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями аттестации и присвоения квалификации; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры; определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в избранном виде спорта; оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения двигательного действия в избранном виде спорта; использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта; находить пути к формированию мотивации на занятиях детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в физической культуре и спорте; разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы и обосновывать содержание процесса подготовки спортсменов в конкретном образовательном учреждении; использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов; подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма. проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; применять различные методические приемы с учетом их

эффективности в избранном виде спорта; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в избранном виде спорта на уровне запланированного. подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; осуществлять профилактику травматизма; применять методы и средства по формированию духовных ценностей, с учётом личностных свойств человека; применять методы и средства воспитания патриотизма с учётом личностных свойств человека; использовать средства профилактики девиантного поведения; применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств человека.

Владеть: основными методами психолого-педагогической диагностики потенциальных возможностей личности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации; навыками самостоятельной работы; способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения, региона, области, страны; навыками составления и оформления документов планирования и учета; знаниями профессиональной терминологии в избранном виде спорта; методологией и методикой построения тренировочных занятий в избранном виде спорта; приемами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности в избранном виде спорта; опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в избранном виде спорта; технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта; методикой перспективного и оперативного планирования в целом и конкретных занятий в сфере юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; навыками корректировки программ с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; приемами построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов и в сфере детско-юношеского спорта; технологиями спортивной тренировки в избранном виде спорта; профессиональной терминологией; приемами оказания помощи и страховки; методиками педагогического контроля в избранном виде спорта; приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в избранном виде спорта; формируемые на занятиях физической культурой и спортом; особенности личности занимающихся физической культурой и спортом; методы и средства воспитания патриотизма; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики; методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой; приёмами формирования духовных ценностей формируемых на занятиях физической культурой и спортом; методами и средствами воспитания патриотизма; методами и средствами профилактики различных форм девиантного поведения; приёмами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение курса

Осуществление процесса обучения по разделам дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование» требует наличия технического оснащения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам и требованиям правилам соревнований по изучаемым видам двигательной деятельности.

По лёгкой атлетике:

- методический кабинет, оснащенный мультимедийным оборудованием, видеокамерой, телевизором, специальной учебно-методической литературой, электронными накопителями (кассетами, дисками) с информацией по видам лёгкой атлетики;

- легкоатлетические стадион и зал, имеющие сектора по видам лёгкой атлетики в соответствии с требованиями правил соревнований;
- лёгкоатлетический инвентарь и вспомогательное оборудование (ядра различного веса; мячи, гранаты, копья, молоты различного веса и диски для метания; зону приземления, стойки, планки и шесты для прыжков в высоту и в длину; барьеры и препятствия для бега; гимнастические стенки, скамейки, тумбы, скакалки, кегли, эстафетные палочки; флажки для разметки, стартовые флажки, стартовые пистолеты).

По лыжному спорту:

- лыжи, ботинки, палки лыжные, чехлы для лыж, инструмент для подготовки лыж (утюг, скребки, щетки, карандаши, накатки, станки для подготовки лыж, расходные материалы: мази скольжения (парафины, порошки, эмульсии), мази держания.
- лаборатория для подготовки лыж оборудованная пирамидой, двумя стационарными станками и вытяжками.
- тренажер лыжника -3 шт.
- кондуктор для постановки креплений
- пирамиды и стелаж для хранения инвентаря;
- ноутбук – 2 шт
- мультимедиапроектор – 2 шт. (один стационарный с телевизором, 1 переносной с экраном),
- плакаты по технике лыжных ходов, структуре тренировочного процесса, методике обучения, подготовке лыж)
- мультимедийные презентации к лекционному материалу – на каждую лекцию
- две учебные аудитории (115 и 124)

По гимнастике:

- методический кабинет, оснащенный мультимедийным оборудованием, DVD и CD проигрывателями, видеомагнитофоном, видеокамерой, телевизором, специальной учебно-методической литературой, электронными накопителями (кассетами, дисками) с информацией по видам гимнастики;
- гимнастический зал, укомплектованный спортивными и вспомогательными снарядами и оборудованием (рейтер, ковёр для художественной гимнастики, гимнастические маты и зоны приземления, стол для опорного прыжка и мостики, брусья параллельные и разновысокие, бревно, кольца, перекладина, конь/махи, батут с поролоновой ямой, хореографический станок и зеркала, гимнастические стенки и скамейки, канат, ёмкость для магнезии);
- гимнастический инвентарь (мячи для художественной гимнастики, обручи, скакалки, палки гимнастические и утяжелённые, мячи для фитнеса, степ-платформы, набивные мячи, кегли, булавы),
- музыкальное оборудование (фортепиано, музыкальный центр, колонки и микрофон).

По спортивным играм:

- специально оборудованный методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками, видеокамерой, а также телевизором, DVD и видеомагнитофоном для демонстрации телевизионных спортивных программ и учебных видеороликов;
- зал спортивных игр с площадками для баскетбола и две для волейбола (основная и дополнительная);
- игровой инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, набивные мячи, скакалки, кегли, гимнастические палки и скамейки, обручи;
- оборудования: щиты и стойки баскетбольные, корзины для баскетбола, сетки для корзин баскетбола, футбольные ворота, электронное табло, отягощения и эспандеры.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» содержит разделы:

Раздел 1. Лёгкая атлетика (1 курс)

Раздел 2. Лыжный спорт (2 курс)

Раздел 3. Гимнастика (3 курс)

Раздел 4. Спортивные игры (4 курс)

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование»

№ п/п	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма Контроля
1	2	3	4	5	6
РАЗДЕЛ 1 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» I КУРС					
1-8	Тема 1.1. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП и СУ	Практические занятия (8 часов) Применение ОРУ и СУ для совершенствования ОФП и специальной подготовленности. Использование ОРУ и СУ для направленного развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Использование общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники видов легкой атлетики.	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке	10 часов изучение средств и методов применения ОРУ и специальной подготовки на учебно-тренировочных занятиях в избранном виде легкой атлетики. Изучение специальной литературы.	Контрольная работа №1
9-68	Тема 1.2. Совершенствование техники видов легкой атлетики	Практические занятия (60 часов) Многократное повторение элементов техники в избранном виде легкой атлетики. Подготовка к выполнению контрольных тестов. Выступление в соревнованиях. Определение причин возникновения ошибок и методы их исправления. Соотношение технического мастерства и специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для совершенствования технического мастерства. Индивидуализация техники.		10 часов Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают специальную и дополнительную литературу. Изучают технику избранного вида легкой атлетики и готовятся к участию соревнований	Устный опрос
69-76	Тема 1.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в	Практические занятия (8 часов) Цели и задачи соревнования. Классификация соревнований. Правила проведения соревнований по отдельным видам легкой атлетики. Необходимая документация (календарь	Документы и оборудование, необходимые для проведения соревнований	20 часов Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают специальную и дополнительную	Контрольная работа №2

	судействе соревнований по легкой атлетике	положения, программа и протоколы). График соревнований. Формирование судейских бригад. Обязанности судей. Оформление рабочей и судейской документации. Выполнение судейских обязанностей на соревнованиях. Оформление судейской документации.		литературу. Изучают правила соревнований и готовятся к проведению и участию соревнований. Правила соревнований. Права и обязанности судей и участников. Использование измерительных приборов для определения результатов.	
77-80	Тема 1.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении ОРУ и СУ	Методическое занятие (4 часа) Характеристика и классификация ОРУ и СУ (силовые, на гибкость, быстроты, выносливости, ловкости). Основная форма упражнений: без предмета, с отягощением, на гимнастической стенке, скамейке и на других снарядах и приспособлениях. Парные и групповые упражнения. Методика применения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств. Специальные упражнения и их применение для развития физических качеств и совершенствования техники. Элементы игры при проведении ОРУ и СУ (эстафеты, игры и т.д.).	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке	20 часов Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают специальную и дополнительную литературу. Изучают методику проведения и организации подготовительной части тренировочного занятия (разминки).	Контрольная работа №3
81-86	Тема 1.5. Совершенствование знаний, умений, и навыков в обучении видам легкой атлетики	Практические занятия (6 часов) Овладение элементами техники в целом. Овладение рассказом о технике вида. Демонстрация наглядных пособий. Овладение показом техники с акцентом на главное в исполнении элемента. Применение обучающих упражнений. Овладение совершенным показом этих упражнений. Овладение навыками помощи и	Материалы лекции. Дополнительная литература по теме.	20 часов Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают специальную и дополнительную литературу. Изучают методику обучения техники видов легкой атлетики.	Устный опрос

		страховки при выполнении упражнений.			
87-90	Тема 1.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной и заключительной части тренировочного занятия	Практические занятия (4 часа) Совершенствование умений и навыков в написание конспектов подготовительной и заключительной части урока. Составление комплексов ОРУ и СУ в соответствии с задачами основной части занятия. Проведение этих комплексов на группе занимающихся. Распределение упражнений в соответствии с частными задачами в подготовительной и заключительной части занятия.	Просмотр тренировочных занятий тренеров ДЮСШ.	10 часов Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают специальную и дополнительную литературу. Изучают методику проведения подготовительной и заключительной части тренировочного занятия.	Контрольная работа №4
РАЗДЕЛ 1 «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ» II КУРС					
	Тема 2.1. «Характеристика видов лыжного спорта»		Видеофильмы	8 часа Краткая характеристика видов лыжного спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноуборд; горнолыжные виды (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, спуск на скорость). Особенности их соревновательной деятельности.	Контрольная работа №1
91-98	Тема 2.2. «Физические качества и методика их развития в	Практические занятия (8 часов) Разбор методики развития силы, гибкости, выносливости. Отработка отдельных методов развития силы, гибкости, выносливости на практике. Применение упражнений для развития	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке	8 час Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще	Устный опрос

	лыжном спорте»	силы, выносливости в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Подготовка и выполнение норм ОФП-СФП за 1 курс.		и в лыжном спорте, в частности. Повышение уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе	
99-104	Тема 2.3. «ОРУ и методика их проведения»	Практические занятия (6 часов) Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся.			Устный опрос
105-108	Тема 2.4. «Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах»	Практические занятия (4 часа) Освоение техники выполнения имитационных, подводящих упражнений для овладения техникой передвижения на лыжах. Освоение элементов должно вестись на высоком техническом уровне, с учетом перспективы комбинирования их друг с другом и возможность их выполнения с элементами прогрессирующей сложности. Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения подводящими, имитационными упражнениями.			Контрольная работа №2
109-110	Тема 2.5. «Применение технических средств для	Практические занятия (2 часа) Применение тренажеров для овладения техникой передвижения на лыжах, развития физических качеств (сила, выносливость,	Специальные тренажеры для подготовки лыжников, видеозаписи		Устный опрос

	овладения техникой передвижения на лыжах»	гибкость). Развитие необходимых физических качеств, для освоения техники передвижения на лыжах.			
111-126	Тема 2.6. «Техника, методика и технология обучения передвижения на лыжах»	Практические занятия (16 часов) Разбор основ техники, методики и технологии обучения способам передвижения на лыжах классическим стилем. Учебная практика по проведению технологии обучения конкретным способам передвижения на лыжах по заданию преподавателя. Отработка всех умений по методике обучения техники передвижения на лыжах по заданию преподавателя.	Материалы лекции. Дополнительная литература по теме.	4 час Разработка содержания технологии обучения конкретным элементам по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки Подготовка к контрольной работе по теме.	Устный опрос
127-130	Тема 2.7. «Методика начального обучения передвижению на лыжах»	Практические занятия (4 часа) Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах. Методы, средства обучения. Овладение основами техники лыжных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный, попеременный двухшажный классический). Овладение техникой преодоления спусков, подъемов, неровностей. Техника торможения, поворотов на месте, в движении.	Просмотр тренировочных занятий тренеров ДЮСШ.		Устный опрос
131-132	Тема 2.8. «Страховка как элемент обучения технике передвижения на лыжах»	Практические занятия (2 часа) Разбор действий преподавателя при страховке упражнений по овладению техникой передвижения на лыжах. Содержание упражнений подбирается исходя из содержания практических занятий. Занимающиеся отрабатывают по 10-15 минут			Устный опрос

		на занятиях основы страховки. Учебная практика.			
133-136	Тема 2.9. «Основы судейства в лыжном спорте»	Практическое занятие (4 час) Судейство прикидок на учебно-тренировочной группе и по видеозаписям соревнований. Подготовка лыжных трасс. Общие требования к судейству соревнований.	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке	10 час. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Устный опрос
137-140	Тема 2.10 «Физические качества и методика их развития в лыжном спорте»	Практические занятия (4 час.) Разбор методики развития быстроты, выносливости, ловкости. Отработка отдельных методов развития перечисленных физических качеств на практике. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Подготовка и выполнение норм ОФП-СФП	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке	10 час. Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще и в лыжном спорте, в частности. Повышение уровня физической подготовленности.	Устный опрос
141-144	Тема 2.11. «ОРУ и методика их проведения»	Практические занятия (4 часа) Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности в подготовительной части учебно-тренировочных занятий для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Учебная практика по проведению на подгруппе студентов подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Разработка содержательной основы конспекта и			Устный опрос

		подготовка к проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.			
145-146	Тема 2.12. «Упражнения на тренажерах»	Практические занятия (2 часа) Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах для развития физических качеств. Освоение элементов должно вестись на высоком техническом уровне, с учетом перспективы комбинирования их друг с другом и возможность их выполнения с элементами прогрессирующей сложности. Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения техникой передвижения на лыжах.	Материалы лекции. Дополнительная литература по теме.		
147-148	Тема 2.13. «Подводящие упражнения»	Практические занятия (2 часов) Освоение техники выполнения имитационных, подводящих упражнений для овладения техникой передвижения на лыжах. Освоение техники преодоления спусков, неровностей, подъемов, торможения. Освоение элементов должно вестись на высоком техническом уровне, с учетом перспективы комбинирования их друг с другом и возможность их выполнения с элементами прогрессирующей сложности. Развитие необходимых физических качеств, для освоения техники передвижения на лыжах.	Просмотр тренировочных занятий тренеров ДЮСШ.		Контрольная работа №3
149-156	Тема 2.14. «Техника, методика и технология обучения технике»	Практические занятия (8 часов) Разбор основ техники, методики и технологии обучения технике передвижения на лыжах коньковым ходом. Учебная практика по проведению технологии обучения конкретным способам передвижения на лыжах		12 час. Особенности техники передвижения на лыжах коньковым ходом. Современный подход к методике обучения	Устный опрос

	передвижения на лыжах»	по заданию преподавателя. Разработка содержания технологии обучения конкретным способам передвижения на лыжах по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по теме.		технике передвижения на лыжах коньковым ходом. Технические средства обучения.	
157-158	Тема 2.15. «Организация и проведение соревнований по лыжам»	Практические занятия (2 часа) Практическое судейство прикидок на учебно-тренировочной группе, а также соревнований в ДЮСШ и по видеозаписям соревнований. Оработка обязанностей судей.	Документы и оборудование, необходимые для проведения соревнований	12 час. Изучение правил и регламента проведения соревнований по лыжным видам спорта.	
159-166	Тема 2.16. «Физические качества и методика их развития в лыжном спорте»	Практические занятия (8 часов) Разбор методики развития быстроты, выносливости, ловкости. Оработка отдельных методов развития перечисленных физических качеств на практике. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся.	Инструментарий для приёма норм по физической подготовке	12 час. Подготовка и выполнение норм ОФП-СФП за 2 курс.	Контрольная работа №4
РАЗДЕЛ 3 «ГИМНАСТИКА» III КУРС					
167-182	Тема 3.1. «Физические качества и методика их развития в гимнастике»	Практические занятия (16 часов). Развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) средствами гимнастики и посредством применения различных методов. Оработка отдельных методов развития перечисленных физических качеств на практике. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Подготовка и выполнение норм ОФП-СФП за 2 курс. Контрольная работа по теме.		16 часов. Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще и в гимнастике, в частности. Повышение уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе по теме.	Устный опрос
183-186	Тема 3.2. «ОРУ и методика их	Практические занятия (4 часа). Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по	Материалы лекции. Дополнительная литература по теме.	4 час. Разработка содержательной основы	Контрольная работа

	проведения»	анатомическому признаку и методической направленности в подготовительной части учебно-тренировочных занятий для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Использование ОРУ с предметами и без, на гимнастических снарядах массового типа, а также проведение их различными способами. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся. Учебная практика по проведению на подгруппе студентов подготовительной части учебно-тренировочного занятия.		конспекта и подготовка к проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	№1
187-206	Тема 3.3. «Упражнения на гимнастических снарядах»	Практические занятия (20 часов). Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и видах многоборья. <u>БАТУТ:</u> 1. Прыжки в сед, на спину. 2. Сальто (вперед, назад). Два сальто вперед и назад подряд. 3. Прыжки в положение лёжа на животе. 4. Комбинирование элементов, пройденных на первом и втором курсах. <u>ПЕРЕКЛАДИНА:</u> 1. Большие махи в «лямках». 2. Оборот назад в вис. 3. Подъем разгибом. 4. Соскок дугой из упора стоя согнувшись. 5. Подъём двумя в упор сзади. 6. Комбинирование элементов, пройденных на	Просмотр тренировочных занятий тренеров ДЮСШ.	20 часов Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями.	Контрольная работа №2

		первом и втором курсах. <u>БРУСЬЯ Р/В:</u> 1. Соскок дугой из упора стоя согнувшись. 2. Оборот назад в упоре на нижней и верхней жерди. 3. Оборот одной вперед, соскок дугой. 4. Подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на верхнюю жердь. 5. Подъем разгибом на нижней жерди с помощью. 6. Подъем одной. 7. Комбинирование элементов, пройденных на первом и втором курсах. <u>КОНЬ/МАХИ:</u> 1. Разноименные перемахи одной. 2. Обратное скрещение. 3. Круги двумя на «грибке». 4. Два прямых скрещения подряд. 5. Круг двумя на ручках. 6. Соскок полтора круга двумя на ручках с поворотом на 180°. 7. Комбинирование элементов, пройденных на первом и втором курсах. <u>БРЕВНО:</u> 1. Комбинирование элементов, пройденных на первом и втором курсах. 2. Прыжок шагом. 3. Вскок в стойку на одной другая назад. 4. Соскок переворотом в сторону через стойку на руках. 5. Кувырок вперед, «колесо» на низком бревне. <u>КОЛЬЦА:</u> 1. Комбинирование элементов, пройденных на			

		первом и втором курсах. 2. Соскок переворотом назад ноги врозь 3. Выкруты вперед и назад. 4. Силой стойка на руках с опорой о троса. <u>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ:</u> 1. Комбинирование элементов, пройденных на первом и втором курсах. 2. Подъем махом назад из упора на руках. 3. Подъем разгибом из упора на руках. 4. Стойка на плечах, соскок махом назад, вперед с поворотом на 180°. 5. Размахивания в стойку на руках. 6. Кувырок назад в упоре на руках.			
207-218	Тема 3.4. «Акробатические упражнения»	Практические занятия (12 часов). «Колесо», «рондат». Подъем разгибом с головы. Сальто вперед и назад. Перевороты вперед и назад «Фляк». Рондат-фляк. Комбинирование элементов, пройденных на первом и втором курсах. Вольные упражнения: выполнение упражнений 3 спортивного разряда действующих классификационных программ (категории Б). Освоение В/У программы и 1 (4 семестр) юношеского разрядов командной гимнастики.	Документы и оборудование, необходимые для проведения соревнований	12 часов Развитие необходимых физических качеств, для освоения акробатических упражнений. Освоение В/У спортивной и командной гимнастики.	Устный опрос
219-230	Тема 3.5. «Прыжки»	Практические занятия (12 часов). Прыжок в стойку на руках с последующим переворотом на горку матов. Прыжок ноги врозь с замахом через коня: в ширину не ниже 120 см. (девушки); в длину не ниже 135 см. (юноши).		12 часов Развитие необходимых физических качеств, для освоения опорных прыжков.	Устный опрос
231-246	Тема 3.6. «Техника,	Практические занятия (16 часов). Разбор основ техники, методики и		16 часов Разработка	Устный опрос

	методика и технология обучения гимнастических упражнений»	технологии обучения упражнений классификационных программ. Учебная практика по проведению технологии обучения конкретным упражнениям по заданию преподавателя. Отработка всех умений по методике обучения техники гимнастических упражнений по заданию преподавателя.		содержания технологии обучения конкретным элементам по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по теме.	опрос
247-250	Тема 3.7. «Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям»	Практические занятия (4 часа). Отработка умений оказывать помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Оказание помощи занимающимся при выполнении практического материала, предусмотренного планом занятия. Проведение учебных заданий по оказанию помощи при обучении элементов на снарядах.	Дополнительная литература по теме.	4 часа. Изучение специальной литературы по технике и технологии обучения гимнастическим упражнениям различной степени сложности на различных этапах освоения. Развитие физических качеств необходимых для осуществления разновидностей помощи. Подготовка к опросу по теме и учебной практике в осуществлении страховки и помощи	Контрольная работа №3
251-256	Тема 3.8. «Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике»	Практические занятия (6 часа). Просмотр видеозаписей обязательных и произвольных программ массовых разрядов спортивной гимнастики. Нарботка навыков фиксирования недостатков композиции, сложности и в технике исполнения.	Просмотр тренировочных занятий тренеров ДЮСШ.	6 часов Изучение действующих правил соревнований. Группы трудности гимнастических	Контрольная работа №4

		Практическое судейство прикидок на учебно-тренировочной группе и соревнований. Контрольная работа по теме.		элементов в соответствии с правилами соревнований. Технология судейства упражнений. Подготовка к контрольной работе по теме.	
РАЗДЕЛ 4 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» IV КУРС					
Тема 4.1. «Волейбол»					
257-260	4.1.1. Техника и методика обучения игре в волейбол	Практические занятия (4 час) <u>Техника нападения.</u> Техника перемещений. Стартовые стойки волейболиста: устойчивая, основная, неустойчивая. Ходьба, бег - прямолинейный, по дугам, с изменением направления (зигзагообразно, «змейкой», в обратном направлении, спиной вперед), с изменением скорости. Перемещение шагами: в стороны, вперед, назад. Скачок. <u>Техника владения мячом.</u> Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя прямая подач в прыжке. Разновидности основных способов: нацеленные поддачи, планирующая (верхняя, боковая), верхняя прямая подача в прыжке. Передачи мяча: передача двумя руками сверху, передачи назад. Разновидности передач по длине, скорости и высоте. Нападающие удары: прямой нападающий удар, разновидности основных способов: ускоренный нападающий удар, нападающий удар с поворотом туловища, с переводом, обманные удары.	Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы междунаучно-практической конфер./ ред. О.Е.Лихачев, С.Г.Фокин. – Смоленск, 2011. Мячи волейбольные.		Устный опрос

		<u>Техника защиты.</u> Техника перемещений: стойки - с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии. Перемещения приставными шагами, вперёд, в стороны, назад. Перемещения прямолинейные и с изменением направления и скорости. Рывки с места, выпады, скачки. Бег спиной вперед, прямолинейно, с изменением скорости и направления. <u>Техника противодействий.</u> Прием мяча: прием мяча сверху двумя руками, двумя руками снизу, прием мяча снизу одной рукой (на месте и после перемещения). Блок: одиночный и групповой (двойной, тройной).			
261-264	4.1.2.Тактика игры и методика её изучения в волейболе	Практические занятия (4 часов). <u>Тактика нападения.</u> Индивидуальные действия без мяча: выбор места при нападающем ударе; при подаче мяча; при передаче мяча на удар. Индивидуальные действия с мячом: при подаче; при нападающем ударе; при передаче мяча. Групповые взаимодействия в нападении: комбинации «волна», «крест». Командные взаимодействия в нападении со второй передачи через игрока передней линии. Командные взаимодействия в нападении со второй передачи через игрока выходящего. <u>Тактика защиты.</u> Индивидуальные действия без мяча: выбор места при приёме нападающего удара; при приёме с подачи мяча; при постановке блока. Групповые взаимодействия в защите игроков зон: 4:2 с 1:6; 4:3 с 5:6; 4:3:2 с 1:5. Командные взаимодействия в защите с двумя защитниками. Командные взаимодействия в защите с тремя защитниками. Формирование умений и навыков в	Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы междун.научно-практической конфер./ ред.О.Е.Лихачев, С.Г.Фокин. – Смоленск, 2011. Луткова, Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Н В.Луткова, Н.В.Дакшевич. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009. – Режим доступа: локальная		Устный и опрос

		составлении и проведении практических упражнений по обучению основным техническим приёмам волейбола (по заданиям для учебной практики).	сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана. Мячи волейбольные.		
265-266	4.1.3. Методика развития физических качеств волейболистов	Практические занятия (2 часа). Развитие силы: методы и средства. Развитие быстроты. Методика развития быстроты простой и сложной реакции. Методика развития быстроты выполнения одиночного движения и частота движений. Использование соревновательного метода для развития быстроты волейболистов, упражнений в технике и тактике игры. Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста. Методика развития прыгучести. Использование упражнений с прыжками: с разбега и с места, с доставанием баскетбольного щита с отягощением, в «глубину», напрыгивание на предметы различной высоты и др. Развитие выносливости. Методы развития скоростной выносливости. Методика развития прыжковой выносливости. Развитие ловкости. Методы и средства развития ловкости. Развитие гибкости. Методы и средства развития гибкости.	Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ ред. А.В.Беляев, М.В.Савин. – 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. Мячи волейбольные.	2 час. Формирование умений и навыков в составлении и проведении практических упражнений по развитию основных физических качеств волейболистов (по заданиям для учебной практики).	Контрольная работа №1
Тема 4.2. «Баскетбол»					
267-268	4.2.1. Техника и методика обучения перемещениям в баскетболе.	Практические занятия (2 часа). Подбор упражнений для методики обучения технике перемещений различными способами. Принципы подбора упражнений, Просмотр видео с записями техники выполнения.	Официальные правила баскетбола 2008. – Пекин, 2009. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ.	2 час. Теоретические основы игры в баскетбол. Основные термины, применяемые в баскетболе. Характерные	Устный опрос

			вузов / Д.И.Нестеровский. 4-е изд., стер. – М.: Академия. 2008 Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд., стер. – М.: Академия. 2010. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы междун. научно-практической конфер./ ред. О.Е.Лихачев, С.Г.Фокин. – Смоленск, 2011. Мультимедийная аппаратура.	особенности игры баскетбол. Современные тенденции развития игры. Развитие и становление техники и тактики игры. Оборудование и инвентарь. Основные правила игры баскетбол.	
269-270	4.2.2. Техника и методика обучения передач в баскетболе.	Практические занятия (2 часа). Подбор упражнений для методики обучения технике передач различными способами. Принципы подбора упражнений, Просмотр видеоматериалов с записями техники передач различными способами.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд., стер. – М.: Академия. 2010.		Устный опрос
271-272	4.2.3. Техника и методика обучения броскам в баскетболе.	Практические занятия (2 часа). Подбор упражнений для методики обучения этого технического приёма. Способы, разновидности, условия выполнения этого технического приёма.	Львова Л.Г., Медведева Е.Н. Совершенствование физкультурного образования молодёжи на основе повышения мотивации к занятиям		Устный опрос
273-	4.2.4.	Практические занятия (2 часа).			Устный

274	Техника и методика обучения ведению мяча.	Способы, разновидности, условия выполнения этого технического приёма. Методика обучения.	физическими упражнениями: Учеб.метод. пособие.- В.Луки: ВГСХА.		й опрос
275-278	4.2.5. Техника и методика обучения вырываниям, выбиваниям, накрываниям, добиваниям, перехватам и овладениям мячом	Практические занятия (4 часа). Способы, разновидности, условия выполнения этих технических приёмов. Подбор упражнений. Методика обучения.	2011. Мячи баскетбольные. Набивные мячи.		Устный опрос
279-282	4.2.6. Техника и методика обучения тактическим приёмам и взаимодействиям в баскетболе.	Практические занятия (4 часа). Подбор средств и методов для изучения простейших методов приёмов (зонная и личная системы защиты, быстрый прорыв). Методика обучения.			
283-284	4.2.7. Методика развития физических качеств баскетболистов.	Практические занятия (2час.) Занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку баскетболистов, методика воспитания и контроль за уровнем развития (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Подобрать и провести комплекс специальных упражнений на развитие физических качеств баскетболистов и методике обучения техническим приёмам	Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: метод.пособие / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011. Кучкильдин Э.Р. Игры и эстафеты /Физическая культура в школе. – 2011. - №5. Львова Л.Г., Медведева Е.Н. Совершенствование физкультурного образования молодёжи на		Контрольная работа №2

			основе повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями: Учеб.метод. пособие.- В.Луки: ВГСХА. 2011. 4. Холодов, Ж.К.Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Холодов, Ж.К., Кузнецов В. С.- М.:Академия, 2010.Мячи баскетбольные. Набивные		
Тема 4. 3. «Настольный теннис»					
	4.3.1. Теоретические основы игры в настольный теннис			4 час История происхождения игры. Настольный теннис в системе физического воспитания. Техника и тактика игры. Оборудование и инвентарь. Основные правила игры.	Устный опрос
285-288	4. 3. 2. Техника игры в настольный теннис.	Практические занятия (4 час.) Учить способам держания ракетки: горизонтальная (жесткий хват и мягкий хват), вертикальная (пером: малые клещи и большие клещи). Учить исходному положению. Учить вращению мяча и ударам по нему: накат, топ-спин, контрстоп-спин, толчок, подставка. Учить перемещениям: шаги, прыжки, выпады, броски.	. Демчук Е.Е. Инновационные технологии в подготовке квалифицированных спортсменов в современном настольном теннисе/ ред.О.Е.Лихачев, С.Г.Фокин. – Смоленск,		Устный опрос

		Учить подаче мяча: с верхним, с боковым, с нижним и смешанным вращением мяча. Техника одиночной игры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях настольным теннисом. Прочитать рекомендуемую литературу. Учить правила игры и методику судейства. Самоконтроль за состоянием своего организма (ЧСС, общее самочувствие).	2011. Князева, Т.И. Оценка технико-тактических действий теннисистов:[Электронный ресурс]: учебно-метод.пособие /Т.И. Князева; НГУ физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. –Электрон.дан. –СПб.: [б.и.], 2010. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК.Загл.с экрана. Мультимедийная аппаратура.		
289-292	4. 3.3. Тактика игры в настольный теннис.	Практические занятия (4 часов). Изучить тактические взаимодействия при одиночной игре: исходная позиция, тактика подачи мяча и приема подачи мяча. Тактика ударов справа и слева. Тактика перемещений. Изучить тактические взаимодействия при парной игре: тактика подачи мяча и приема подачи мяча. Тактика ударов справа и слева. Тактика перемещений. Совершенствование: способов держания ракетки, перемещений, подач мяча, вращений мяча и технической подготовленности.		10 час. Прочитать рекомендуемую литературу. Учить правила игры и методику судейства.	Контрольная работа №3
293-294	4. 3.4. Методика развития физических качеств теннисистов	Практические занятия (2 часов). Развитие физических качеств сопряжённым методом посредством совершенствования способов держания ракетки, перемещений, подач мяча, вращений мяча. Проведение мини-турнира в группе: одиночная и парная игра. Совершенствование тактических взаимодействий при одиночной и парной игре: исходная позиция, подачи мяча и прием подачи мяча, удары справа и слева. Тактика перемещений. Совершенствование контрольных нормативов по ОФП.	Барчукова, Г.В. Настольный теннис: Учеб.пособие. М.: Дивизион. 2008. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы междун.научно-практической конфер./ ред.О.Е.Лихачев, С.Г.Фокин. – Смоленск, 2011. Князева, Т.И. Оценка	8 час. Прочитать рекомендуемую литературу. Учить правила игры и методику судейства. Подобрать средства для ОФП и технической подготовленности. Самоконтроль за состоянием своего организма (ЧСС, общее самочувствие). Учить сигналы судей. Просмотр	Устный опрос

			технико-тактических действий теннисистов:[Электронный ресурс]: учебно-метод.пособие /Т.И. Князева; НГУ физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. –Электрон.дан. –СПб.: [б.и.], 2010. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК.Загл.с экрана. Мультимедийная аппаратура. Столы для настольного тенниса., ракетки, сетки , мячи .	видео.	
Тема 4.4. «Дартс»					
	4.4.1. Теоретические основы игры в дартс.			2 часа История происхождения игры. Общие правила игры в дартс. Разновидности игры в дартс. Методика обучения техники игры в дартс.	Устный опрос
295- 298	4.4.2. Техника и методика обучения игре в	Практические занятия (4 часов). Техника метания дротиков: хват,	– Режим доступа:		Устный опрос

	дартс.	стойка игрока, броски из различных и.п. с учетом определения угла наклона туловища. Броски с открытыми и закрытыми глазами. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем поворота вдоль линии броска или путем поворота корпуса.	локальная сеть ВЛГАФК. Загл. с экрана. Просмотр видео. Мультимедийная аппаратура.		
299-302	4. 4.3. Тактика игры в дартс.	Практические занятия (4 часов). Тактика участия в соревнованиях. Разновидности состязаний: личные, парные, командные, смешанные и семейные пары, «счастливый жребий». Основы судейства и организации соревнований: судья у мишени, запись счета, ведение протоколов, проведение мини-турниров. Просмотр видео.	Дартс // Спорт в школе. 2008. - № 1. Введенский, И. Школьный дартс – клуб/ И.Введенский// Спорт в школе. – 2009. - №1 . Паралимпийский спорт. Нормативное, правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт. 2010. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 классы. М.: Просвещение, 2009. Никитина, Г.В. Спортивная игра дартс: [Электронный ресурс]: программ. метриал для внеклассн. занятий в общеобразоват. Учреждениях / Г.В.Никитина; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.. –СПб.,2005. –	10 час. Основы судейства и организации соревнований: судья у мишени, запись счета, ведение протоколов, проведение мини-турниров. Просмотр видео. Прочитать рекомендуемую литературу. Учить правила игры.	Устный опрос

			Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. Загл. с экрана. Мультимедийная аппаратура. Мишень, дротики.		
303-206	4.4.4. Методика развития физических качеств в дартсе.	Практические занятия (4 часа). Развитие физических качеств (быстроты движений, выносливости, координации движений, силы, точности попаданий,). Совершенствование точности попадания в сектор «20» и в «удвоение». Игры: 1000, 200, 27, 501.	Дартс // Спорт в школе. 2008. - № 1. Никитин, А.А. Организация и содержание учебной работы по дартс в ДЮСШ: [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие		Контрольная работа №4

Перечень вопросов к теоретическому зачету**РАЗДЕЛ 1 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 1 КУРС.**

7. История развития легкой атлетики
8. Классификация видов легкой атлетики
9. Меры безопасности на занятиях в легкой атлетики
10. Основы техники видов легкой атлетики
11. Анализ техники видов легкой атлетики
12. Общая физическая подготовка легкоатлета (на примере конкретного вида легкой атлетики)
13. Урочная форма тренировочного занятия по легкой атлетике.
14. Методика изучения видов легкой атлетики
15. Правила соревнований по легкой атлетики
16. Отбор перспективных спортсменов в легкой атлетике
17. Тренировка юных спортсменов (на примере конкретного вида легкой атлетики)
18. Особенности тренировки женщин
19. Специальная физическая подготовка легкоатлета (на примере конкретного вида легкой атлетики)

РАЗДЕЛ 2 «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ» 2 КУРС.

2. Лыжный спорт и лыжная подготовка в образовательных учреждениях России
2. Краткая характеристика видов лыжного спорта
3. Лыжные комплексы и лыжные стадионы
16. Лыжные и лыжероллерные стадионы для лыжных гонок
17. Биатлонные стадионы и стрельбища
18. Требования к лыжному инвентарю и снаряжению
19. Требования к лыжным трассам
20. Специальные средства подготовки лыжника-гонщика
21. Общефизические средства подготовки лыжника-гонщика
22. Анализ техники двухшажного попеременного классического хода
23. Анализ техники бесшажного одновременного классического хода
24. Требования к классическим и коньковым лыжам
25. Требования к спортивному снаряжению лыжника-гонщика
26. Общая выносливость и методика ее развития в лыжных гонках
27. Специальная выносливость и методика ее развития в лыжных гонках

РАЗДЕЛ 3 «ГИМНАСТИКА» 3 КУРС.

1. Классификация и характеристика гимнастических упражнений на снарядах.
2. Классификация и характеристика опорных прыжков.
3. Классификация и характеристика акробатических упражнений.
4. Содержание технологической схемы обучения гимнастическим упражнениям (виды готовности, ошибки, их причины, способы их устранения).
5. Основы техники статических упражнений и силовых перемещений.
6. Основы техники маховых упражнений, опорных прыжков, акробатических упражнений.
7. Техника и технология обучения кувырку вперед.
8. Техника и технология обучения кувырку назад.
9. Техника и методика обучения стойке на руках (юноши, девушки).
10. Техника и технология обучения стойке на голове и руках.

РАЗДЕЛ 4 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» 4 КУРС.

1. История возникновения и развития игры волейбол.
2. История развития волейбола в России.

3. Общая характеристика игры в волейбол.
4. Тенденции развития волейбола.
5. Классификация техники игры.
6. Классификация тактики игры.
7. Игровое поле, оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
8. Анализ техники и методика обучения прямой подаче.
9. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху.
10. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками снизу.
11. Общая характеристика настольного тенниса как вида спорта
12. Общие правила одиночной игры.
13. Общие правила парной игры.
14. Физическая подготовка теннисиста.
15. Техническая подготовка теннисиста.
16. Тактическая подготовка теннисиста.
17. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис.
18. Тенденции современного тенниса.
19. Значение соревнований в учебно-тренировочном процессе по теннису
20. История возникновения и развития игры в настольный теннис.
21. История возникновения игры в дартс.
22. Основные правила игры в дартс.
23. Техника игры в «дабл» и «требл».
24. Техника игры в булл.
25. Техника игры в дартс и ее разновидности.
26. Тактика игры в дартс.
27. Характеристика игры в баскетбол.
28. Краткая историческая справка о развитии игры в баскетбол.
29. Состояние игры баскетбол в России.
30. Участие российских баскетболистов в соревнованиях различного уровня.
31. Площадка для игры в баскетбол.
32. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.
33. Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками от груди.
34. Значение развития физических качеств баскетболиста
35. Анализ техники и методика обучения броску одной рукой от плеча.
36. Анализ техники и методика обучения ведению мяча.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№ п/п	Темы, разделы	Всего Часов	Учебные занятия		Самост. работа
			лекции	практические	
1	2	3	4	5	6
РАЗДЕЛ 1 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»					
2.	Тема 1.1. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП и СУ	18	-	8	10
3.	Тема 1.2. Совершенствование техники видов легкой атлетики	70	-	60	10
	Тема 1.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по легкой атлетике	28	-	8	20

	Тема 1.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении ОРУ и СУ	24	-	4	20
	Тема 1.5. Совершенствование знаний, умений, и навыков в обучении видам легкой атлетики	26	-	6	20
	Тема 1.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной и заключительной части тренировочного занятия	14	-	4	10
	ВСЕГО	180	-	90	90
РАЗДЕЛ 2 «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»					
1.	Тема 2.1. «Характеристика видов лыжного спорта»	8	-	-	8
	Тема 2.2. «Физические качества и методика их развития в лыжном спорте»	16	-	8	8
	Тема 2.3. «ОРУ и методика их проведения»	6	-	6	-
	Тема 2.4. «Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах»	4	-	4	-
	Тема 2.5. «Применение технических средств для овладения техникой передвижения на лыжах»	2	-	2	-
	Тема 2.6. «Техника, методика и технология обучения передвижения на лыжах»	20	-	16	4
	Тема 2.7. «Методика начального обучения передвижению на лыжах»	4	-	4	-
	Тема 2.8. «Страховка как неотъемлемый элемент обучения технике передвижения на лыжах»	2	-	2	-
	Тема 2.9. «Основы судейства в лыжном спорте»	14	-	4	10
	Тема 2.10 «Физические качества и методика их развития в лыжном спорте»	14	-	4	10
	Тема 2.11. «ОРУ и методика их проведения»	4	-	4	-
	Тема 2.12. «Упражнения на тренажерах»	2	-	2	-
	Тема 2.13. «Подводящие упражнения»	2	-	2	-
	Тема 2.14. «Техника, методика и технология обучения технике передвижения на лыжах»	20	-	8	12

	Тема 2.15. «Организация и проведение соревнований по лыжному спорту»	14	-	2	12
	Тема 2.16. «Физические качества и методика их развития в лыжном спорте»	20	-	8	12
	ВСЕГО	152		76	76

РАЗДЕЛ 3 «ГИМНАСТИКА»

	Тема 3.1. «Физические качества и методика их развития в гимнастике»	32	-	16	16
	Тема 3.2. «ОРУ и методика их проведения»	8	-	4	4
	Тема 3.3. «Упражнения на гимнастических снарядах»	40	-	20	20
	Тема 3.4. «Акробатические упражнения»	24	-	12	12
	Тема 3.5. «Прыжки»	24	-	12	12
	Тема 3.6. «Техника, методика и технология обучения гимнастических упражнений»	32	-	16	16
	Тема 3.7. «Помощь, как неотъемлемый элемент обучения гимнастическим упражнениям»	8	-	4	4
	Тема 3.8. «Основы судейства упражнений в спортивной гимнастике»	12	-	6	6
	ВСЕГО	180	-	90	90

РАЗДЕЛ 4 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Тема 4.1. «Волейбол»

	4.1.2. Техника и методика обучения игре в волейбол	4	-	4	-
	4.1.2. Тактика игры и методика её изучения в волейболе	4	-	4	-
	4.1.3. Методика развития физических качеств волейболистов	14	-	2	12

Тема 4. 2 «Баскетбол»					
	4.2.1. Техника и методика обучения перемещениям в баскетболе.	6	-	2	4
	4.2.2. Техника и методика обучения передачам в баскетболе.	2	-	2	-
	4.2.4. Техника и методика обучения броскам в баскетболе.	2	-	2	-
	4.2.4. Техника и методика обучения ведению мяча.	2	-	2	-
	4.2.5. Техника и методика обучения вырываниям, выбиваниям, накрываниям, добиваниям, перехватам и овладениям мячом	4	-	4	-
	4.2.6. Техника и методика обучения тактическим приёмам и взаимодействиям в баскетболе.	4	-	4	-
	4.2.7. Методика развития физических качеств баскетболистов.	2	-	2	-
Тема 4. 3. «Настольный теннис»					
	4. 3.1. Теоретические основы игры в настольный теннис	4	-	-	4
	4. 3. 2. Техника игры в настольный теннис.	4	-	4	-
	4. 3.3. Тактика игры в настольный теннис.	14	-	4	10
	4. 3.4. Методика развития физических качеств теннисистов	10	-	2	8
Тема 4.4. «Дартс»					
	4.4.1. Теоретические основы игры в дартс.	2	-	-	2
	4.4.2. Техника и методика обучения игре в дартс.	4	-	4	-
	4. 4.3. Тактика игры в дартс.	14	-	4	10
	4. 4.4. Методика развития физических качеств в дартсе.	4	-	4	-
	ВСЕГО	100	-	50	50
	ИТОГО	612	-	306	306

ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов ведется в форме теоретического зачета в соответствии с программой обучения в конце 2,4,6,7 семестров. Зачёт складывается из практической демонстрации профессионально-педагогических умений и навыков и теоретического опроса в письменной или устной формах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

По разделу 1 «Легкая атлетика»

Рекомендуемая литература (основная)

3. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
4. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений/ А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-3-е изд., стер. – М.: Издотельский центр «Академия», 2006. – 464с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

6. Легкая атлетика. Программы спортивной подготовки для ДЮСШ. Под общ ред. Никитушкина В.Г..- М.- Советский спорт, 2004.-104 с.
7. Легкая атлетика. Rusathletics [Электронный ресурс]: официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. - М., [200-]. – Режим доступа: <http://www.rusathletics.com>.- Загл. с экр.
8. Легкая атлетика (метания): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.
9. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.
10. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера /С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с. –прил.: с 376-395: ил. - библиогр.: с. 396-397

По разделу 2 «Лыжный спорт»

Рекомендуемая литература (основная)

1. Кобзева, Л.Ф. Шашкевич И.К. Лыжные гонки // Учебное пособие. – Смоленск, 2011. – 96 с.
- 2.Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: Спорт- Академ- Пресс, 2004. – 204 с.
3. Стивен Гасхил. Беговые лыжи для всех. Пер. с англ.– Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках //Методические рекомендации. Ч.4 для студентов, преподавателей, тренеров и спортсменов ВЛГАФК. – Великие Луки, 2009. – С. 46-68.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Багин, Н.А. Показатели специальной и скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков в многолетнем тренировочном процессе. //Совершенствование методики обучения тренировки лыжников-гонщиков. Ч.6.- Метод. рекоменд., - 2005. -
2. Багин, Н.А., Виролайнен П.М., Шаров С.В. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям – Уч. метод. пособие – Великие Луки, 2004. – 48 с.
3. Беляева, Н.А.Формирование устойчивого интереса сельских школьников к занятиям лыжными гонками: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Малаховка, 2009. – 24 с.
5. Кобзева, Л.Ф. Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках. Учебное пособие. – 2-е изд. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 123 с.
6. Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: Учеб. метод пособие /В.Ф.Кожокин, Р.В.Кожокин, - СПб: Олимп – СПб – 2004. – 92 с.
7. Кулик, Н.Г. Отчет о проведении обследований спортсменов в рамках научно-методического обеспечения сборных команд России. – М., 2007. – 27 с.
- 8.Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник /А.М.Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, -2005. -254.
9. Якименко С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: Монография – Омск: СиБГУФК, 2006. – 228 с.

По разделу 3 «Гимнастика»

1.Рекомендуемая литература (основная)

4. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314 с. : ил.
5. Гимнастика: учебник для студ. вузов / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 448с.+ прил.: с.427-440.
6. Медведева, Е.Н. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов/ Е.Н. Медведева, В.Н.Шляхтов, В.А.Солодянников, Л.Ф.Корнеева, Ю.В.Парохина, О.А.Поликарпова. - М.: Физическая культура, 2005. – 128с.

2.Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с., ил.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304с.
3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова [и др.]. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 335 с.
4. Кашеваров, Б.П. Руководство к самостоятельной работе студентов общего курса по дисциплине "Гимнастика" : учебно-метод. пособие / Б.П. Кашеваров, Н.Н. Серазетдинова, З.Н. Кудрявцева. - СПб., 2008. - 64 с.

5. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М. : Физическая культура, 2010. - 144 с.

6. Медведева Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е.Н., Стречкая Ю.В., Муштукова О.В. // Учебно-методическое пособие.- Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2009. – 50 с.

7. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.

Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 432 с.

8. Тихонов В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 174 с.

По разделу 4 «Спортивные игры»

1.Рекомендуемая литература (основная)

1.Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ ред. А.В.Беляев, М.В.Савин. – 4-е изд. - М.:ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

2.Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы междун.научно-практической конфер./ ред.О.Е.Лихачев, С.Г.Фокин. – Смоленск, 2011. – 231 с.

3. Официальные правила баскетбола 2008. – Пекин, 2009. – 138 с.

4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 4-е изд.,стер. – М.: Академия. 2008.- 336 с.

5. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. вузов / Д.И.Нестеровский. 5-е изд.,стер. – М.: Академия. 2010. 336 с.

6. Барчукова, Г.В. Настольный теннис:Учеб.пособие. М.: Дивизион. 2008.- 188 с.

7. Навоточкин С. Настольный теннис./ С.Навоточкин, Л. Навоточкина// Спорт в школе. 2008.- №18. С. 4-32.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Медведева Е.Н. Модернизация физкультурного образования на основе применения нетрадиционных видов двигательной деятельности в физическом воспитании школьников /Медведева Е.Н., Львова Л.Г., Медведев А.Н., Люйк Л.В., Курова Т.В.// Учебно-методическое пособие. - Торжок: Редакционно-издательский отдел ГОУ СПО «Торжокский педагогический колледж им. Ф.В.Бадюлина», 2011. – 96с.

2. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного использования приёмов игры и процесса подготовки волейболистов /В.В.Рыцарев. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 400 с.

3. Гончарова, А.В. Индивидуально-тактические компоненты надежности защитных действий волейболисток: автореф.дис. ...канд.пед.наук / А.В. Гончарова. – Малаховка, 2008. – 24 с.

4. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: метод.пособие / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011.

5. Кучкильдин Э.Р. Игры и эстафеты /Физическая культура в школе. – 2011. - №5. 11-13 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Холодов, Ж.К., Кузнецов В. С.- М.: Академия, 2010.- 472 с.
7. Демчук Е.Е. Инновационные технологии в подготовке квалифицированных спортсменов в современном настольном теннисе/ ред. О.Е. Лихачев, С.Г. Фокин. – Смоленск, 2011. – С.159-164.
8. Технологии физического воспитания подрастающего поколения: мат. Всерос. научно-практ. конференции.- Чайковский: ГИФК, 2009. – 218 С.
9. Варинов, В.В. Формирование технико-тактической подготовленности спортсмена в настольном теннисе: автореф. дис.... канд. пед. наук.- Краснодар, 2009. – 22 с.
10. Дартс // Спорт в школе. 2008. - № 1. С. 21-27.
11. Введенский, И. Школьный дартс – клуб/ И.Введенский// Спорт в школе. – 2009. - №1 – С. 34-41.
12. Паралимпийский спорт. Нормативное, правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт. 2010. – 1270 с.
13. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 классы. М.: Просвещение, 2009. – 273 с.

3. Электронные образовательные ресурсы

1. Луткова, Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Н В.Луткова, Н.В. Дакшевич. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.
2. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Е.Р.Яхонтов. – Электрон. дан. - СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.
3. Никитина, Г.В. Спортивная игра дартс: [Электронный ресурс]: программ.материал для внеклассн.занятий в общеобразоват.
4. Учреждениях / Г.В.Никитина; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.. – СПб., 2005. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. Загл.с экрана.
5. Никитин, А.А. Организация и содержание учебной работы по дартс в ДЮСШ: [Электронный ресурс]: учебно-метод.пособие /А.А.Никитин; СПбФК им. П.Ф. Лесгафта. – СП.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. Загл.с экрана.
6. Князева, Т.И. Оценка технико-тактических действий теннисистов:[Электронный ресурс]: учебно-метод.пособие /Т.И. Князева; НГУ физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. –Электрон.дан. –СПб.: [б.и.], 2010. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. Загл.с экрана.

4.3.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю подготовки - спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения очная
 Автор-разработчик: Бескровная В.А., д.э.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью курса является формирование у студентов научно-методической базы, необходимой для овладения научными основами экономической теории, социального управления физкультурно-спортивными организациями России, совершенствования хозяйственного механизма деятельности физкультурных и спортивных организаций, принятия экономически обоснованных управленческих решений. Изучение дисциплины будет способствовать овладению студентами знаниями и умениями системного анализа современных экономических отношений в физкультурно-спортивной сфере с учетом взаимосвязи макро- и микроэкономики. Практика показывает, что только обоснованные управленческие решения позволяют успешно достигать общих и конкретных целей, которые ставят перед собой физкультурные и спортивные организации по развитию массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта высших достижений. Нередко достижение таких целей оказывается нереальным вследствие экономических просчётов или нерационального, неумелого использования имеющихся средств. Современная экономическая ситуация в отрасли требует применения таких форм и методов подготовки студентов, которые могли бы развивать интуицию, самостоятельность, творчество и логику мышления.

Задачи дисциплины

- Сформировать современные знания общих экономических основ деятельности физкультурно-спортивных организаций.
- Ознакомить студентов с основами и особенностями финансового менеджмента в спортивных организациях с основами предпринимательства и бизнеса в спорте.
- Представить основные положения по теории и практике экономики в физической культуре и спорте, создать позитивное восприятие рыночных отношений в сфере физической культуры и спорта.
- Ознакомить студентов с основными аспектами управления в сфере спорта с целью обучения способам улучшения психологического климата и взаимоотношений между людьми в спортивных организациях.
- Сформировать комплексное представление о физической культуре и спорте как сфере экономической деятельности, проводящей многообразные социально-культурные услуги; новаторское экономическое мышление, предприимчивость, умение эффективно применять механизмы рыночной экономики в практике деятельности различных физкультурно-спортивных организаций.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Экономика физической культуры и спорта» относится к профессиональному циклу и дисциплинам профиля 1. Спортивный менеджмент. Учебный материал дисциплины является закономерным продолжением прочитанных ранее дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта», «Математика», «История физической культуры». Особенность дисциплины состоит в формировании первичных управленческих понятий, необходимых для эффективного изучения других гуманитарных и социально-экономических дисциплин; собственного управленческого мировоззрения и управленческой культуры,

способности принимать правильные, эффективные экономические решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в новых социально-экономических условиях и в современной системе органов управления физической культурой и спортом.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и практических занятий, написание доклада на одну из предложенных тем. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы, включает подготовку докладов, а также углубление знаний и навыков, полученных на практических занятиях. Используются интерактивные формы: дискуссии, обсуждение спорных проблем, проведение круглых столов и др.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий и занятий, проводимых в интерактивных формах.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-1, ПК-20, ПК-21, ПК-22, ПК-23. В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основные научные категории экономики и их особенности;
- права и обязанности органов управления экономической деятельностью в сфере физической культуры и спорта,
- организационно-правовые формы осуществления предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта,
- методики проведения работы со зрителями и спонсорами;
- экономические законы и закономерности, действующие в сфере физической культуры и спорта;

уметь:

- планировать и организовывать экономические исследования в сфере физической культуры и спорта;
- разрабатывать документы для экономического обоснования проведения массовых мероприятий;
- составлять смету расходов на соревнования;

владеть:

- технологиями приобретения, использования и обновления экономических знаний;
- основами системного подхода к анализу экономических объектов и процессов в сфере физической культуры и спорта;
- экономическими способами стимулирования работников в сфере физической культуры и спорта;
- навыками составления финансовых отчетов различного рода.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Экономика физической культуры и спорта» содержит разделы:

Раздел 1. Теоретико-методологические основы управления физической культурой и спортом
 Раздел 2. Трудовые ресурсы и материально-техническая база физической культуры и спорта
 Раздел 3. Финансовые ресурсы и ценообразование в сфере физической культуры и спорта

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

ЗАДАНИЕ 1. На основе личных представлений подготовить примеры общего характера или по своей спортивной специализации, иллюстрирующие взаимосвязи сферы физической культуры и спорта и сфер материального производства. Проанализировать общие признаки обособления разных видов деятельности в отрасль народного хозяйства применительно к отрасли «Физическая культура и спорт».

ЗАДАНИЕ 2. На примерах близких Вам спортивных специализаций проиллюстрировать отличительные особенности нематериальных услуг сферы физической культуры и спорта. Проанализировать социально-экономические и психологические факторы, влияющие на формирование спроса на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги. На основе опубликованных данных или личных наблюдений попытайтесь подтвердить Ваши выводы. Перечислить основные виды затрат по производству и реализации физкультурно-спортивной услуги и объяснить на этой основе взаимосвязь экономических категорий издержек, прибыли, цены. На основе предыдущего задания или данных, предложенных преподавателем, рассчитать стоимость разового занятия (месячного абонемента) конкретным видом спорта.

ЗАДАНИЕ 3. На основе данных периодической печати или известной Вам документальной информации проанализировать предпринимательскую деятельность некоммерческой физкультурно-спортивной организации по следующим направлениям; (а) соотношение объемов производства основной и неосновной видов деятельности, (б) соотношение в суммарном доходе организации долей доходов от указанных выше видов деятельности, (в) направления использования доходов от неосновной деятельности.

ЗАДАНИЕ 4. Охарактеризовать экономические аспекты закона г. Москвы «О физической культуре и спорте» и других субъектов Российской Федерации, а также законов о физической культуре и спорте различных стран мира.

ЗАДАНИЕ 5. Дать характеристику основных (материальных и нематериальных) и оборотных фондов, необходимых для проведения занятий по определенному виду спорта (по выбору студента), объяснить характер возмещения их износа и воспроизводства. На основе сравнения планово-расчетных и фактических показателей работы конкретного (по заданию преподавателя) физкультурно-спортивного сооружения определить степень эффективности его эксплуатации.

ЗАДАНИЕ 6. По данным периодической печати и других средств массовой информации проанализировать характерные тенденции рынка труда сферы физической культуры и спорта. Объяснить и проиллюстрировать примерами формы оплаты труда Работников бюджетных физкультурно-спортивных организаций (по ЕТС, по нормативам за одного занимающегося, по нормативам за подготовку высококвалифицированного учащегося-спортсмена). По заданию преподавателя сделать конкретный расчет заработной платы по одной из вышеназванных форм.

ЗАДАНИЕ 7. На основе личных наблюдений за деятельностью клуба, команды, спортсмена и т.п. проанализировать механизм спонсорской или благотворительной поддержки. На основании данных периодической печати привести примеры использования средств местных бюджетов для финансирования спортивных мероприятий.

ЗАДАНИЕ 8. Разработать смету конкретного спортивного мероприятия (по заданию преподавателя или на основе данных другой документальной информации). На основании данных, предложенных преподавателем, проанализировать исполнение бюджета физкультурно-спортивной организации.

ЗАДАНИЕ 9. С использованием данных специальной литературы, периодической печати, личных наблюдений подготовить сообщение на семинаре, раскрывающее содержание маркетинга по конкретной разновидности продукта сферы физической культуры и спорта.

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как одна из отраслей непроеизводственной сферы; ее зависимость от экономики страны и влияние на развитие производства.
2. Особенности предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта.
3. Формы организации бизнеса в сфере физической культуры и спорта.
4. Материально-техническая база физической культуры и спорта.
5. Фонды физкультурно-спортивных сооружений, их структура и оборот.
6. Социальные нормы и нормативы обеспеченности физкультурно-спортивными сооружениями.
7. Эффективность использования материально-технической базы физической культуры и спорта.
8. Содержание, особенности и основные проблемы маркетинга в сфере физической культуры и спорта.
9. Разновидности физкультурно-спортивных услуг.
10. Профессиональный состав работников физической культуры и спорта и их трудовые функции.
11. Нормирование и тарификация труда работников физической культуры и спорта.
12. Формы оплаты труда тренеров-преподавателей.
13. Бюджетные и внебюджетные источники финансирования физической культуры и спорта.
14. Бюджет физкультурно-спортивной организации.
15. Финансирование и материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивных мероприятий.
16. Спонсорство как способ материального обеспечения физической культуры и спорта.
17. Игровой бизнес как источник финансирования физической культуры и спорта.
18. Особенности финансирования физической культуры и спорта и зарубежных странах

Перечень вопросов к зачёту

- 1) Предмет, исходные понятия и структура учебной дисциплины «Экономика физической культуры и спорта».
- 2) Современное состояние и тенденции развития отрасли «Физическая культура и спорт» в условиях построения рыночных отношений.
- 3) Показатели сферы физической культуры и спорта Российской Федерации.
- 4) Экономические аспекты закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 5) Экономические аспекты законодательства о физической культуре и спорте субъекта Российской Федерации (на конкретном примере по выбору студента).
- 6) Характеристика продукта сферы физической культуры и спорта.
- 7) Классификация социально-культурных услуг отрасли «Физическая культура и спорт».
- 8) Особенности производства и предоставления социально-культурных услуг в отличие от материальных услуг и товаров.
- 9) Комплексный характер маркетинга в сфере физической культуры и спорта.
- 10) Маркетинг социально-культурной услуги.
- 11) Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в России.
- 12) Общая характеристика внебюджетных источников финансирования физической культуры и спорта в России.
- 13) Игровой бизнес как источник финансирования физической культуры и спорта.
- 14) Спонсорство как источник материального обеспечения физической культуры и спорта.
- 15) Основные источники финансирования физической культуры и спорта в зарубежных странах.
- 16) Общие и специфические критерии бюджетного финансирования зарубежных физкультурно-спортивных организаций.
- 17) Бюджет физкультурно-спортивной организации.

- 18) Модели и показатели оценки эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации.
- 19) Смета на проведение физкультурно-спортивного мероприятия.
- 20) Особенности труда работников физической культуры и спорта.
- 21) Особенности рынка труда в сфере физической культуры и спорта.
- 22) Основные проявления и пути решения проблемы безработицы в сфере физической культуры и спорта в зарубежных странах.
- 23) Нормирование труда работников различных физкультурно-спортивных организаций.
- 24) Основные формы оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций.
- 25) Современная сеть физкультурно-спортивных сооружений и тенденции ее развития.
- 26) Классификаций физкультурно-спортивных сооружений по их функциональному назначению.
- 27) Потребность населения в сети физкультурно-спортивных сооружений.
- 28) Структура материальных основных фондов физкультурно-спортивного сооружения.
- 29) Характеристика паспорта (учетной карточки) физкультурно-спортивного сооружения.
- 30) Показатели эффективности эксплуатации физкультурно-спортивного сооружения.
- 31) Методика расчета единовременной пропускной способности физкультурно-спортивного сооружения.
- 32) Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.
- 33) Методика расчета стоимости абонемента на занятия физическими упражнениями (видами спорта).
- 34) Микроэкономический анализ прямых и косвенных расходов на занятия видом спорта.
- 35) Сущность концепции «ценовой дискриминации».
- 36) Экономическое значение и виды рекламы разнообразных услуг сферы физической культуры и спорта.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские занятия	
Раздел 1. Теоретико-методологические основы управления физической культурой и спортом					
Второй	Тема 1.1. Предмет и задачи курса «Экономика физической культуры и спорта	8	2	2	4
Второй	Тема 1.2. Физическая культура и спорт как вид экономической деятельности	8	2	2	4
Второй	Тема 1.3. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта	8	2	2	4
Второй	Тема 1.4. Экономические аспекты нормативно-правовых актов по физической культуре и спорту	8	2	2	4
Раздел 2. Трудовые ресурсы и материально-техническая база физической культуры и спорта					
Второй	Тема 2.1. Материально-техническая база физической культуры и спорта	8	2	2	4
Второй	Тема 2.2. Трудовые ресурсы сферы физической культуры и спорта	8	2	2	4
Раздел 3. Финансовые ресурсы и ценообразование в сфере физической культуры и спорта					
Второй	Тема 3.1. Бюджетные и внебюджетные источники финансирования физической культуры и спорта	8	2	2	4

<i>Второй</i>	Тема 3.2. Планирование и экономический анализ финансово-хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации	8	2	2	4
<i>Второй</i>	Тема 3.3. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта	8	2	2	4
	Итого:	72	18	18	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом. Итоговый контроль (ЗАЧЁТ) проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Починкин, А.В. Экономика физической культуры и спорта : монография / А.В. Починкин, С.Г. Сейранов. - М. : Советский спорт, 2011. - 328 с.
2. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин. - 4-е изд., стер. - Волгоград : Волгоградское научное издательство, 2010. - 408 с.
3. Экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / ред. Е.В. Кузьмичева. - М. : Физическая культура, 2008. - 480 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учеб. пособие / В.В. Галкин. - М.: КНОРУС, 2006. - 320с.
2. Бескровная, В.А. Государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта / В.А. Бескровная, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2006. - 289 с.
3. Золотов, М.И. Экономика массового спорта : учеб. пособие / М.И. Золотов, Н.А. Платонова, О.И. Вапнярская ; ред. В.В. Кузин. - М. : Физическая культура, 2005. - 300с.

4.4.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Маркетинг» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю(ям) подготовки - спортивный менеджмент

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Степанов А.А., к.э.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основные цели дисциплины – подготовка специалистов, обладающими теоретическими знаниями и практическими навыками в области маркетинговой деятельности.

Результатами освоения дисциплины станет формирование таких представлений о теории маркетинга, как концепции современного маркетинга - целостной интегрированной системы знаний, включающей специфические принципы, методы и средства управления спросом и предложением, основные функции маркетинга и специфику их применения в условиях конкурентного рынка.

Дисциплина является профилирующей в профессиональной подготовке будущих специалистов в области спортивного менеджмента и одной из главных в цикле профессиональных дисциплин учебного плана по профилю спортивный менеджмент, с помощью которых у будущих специалистов формируется комплекс знаний и умений в части эффективного решения проблем управления рынком.

В методологическом отношении изучение маркетинговой концепции хозяйствования направлено на формирование у будущих специалистов нового экономического мышления, основанного на использовании философии ведения деловых операций на основе решения определенных проблем потребителя.

Специфика дисциплины требует применения различных интерактивных форм обучения (деловые игры, кейсы, тренинги) которые позволяют сформировать навыки анализа и интерпретации информации в процессе принятия и обоснования управленческих решений в сфере маркетинга.

Заявленная цель дисциплины соответствует общей образовательной программе подготовки будущего специалиста (бакалавра) - 034300 Физическая культура по профилю «Спортивный менеджмент» для осуществления организационно-управленческой, информационно-аналитической и/или предпринимательской деятельности в условиях конкурентного рынка.

Задачи дисциплины

Научить студентов:

- понимать необходимость изучения и применения маркетинга как философии ведения современного бизнеса;
- обобщать теорию и практику планирования, организации и контроля маркетинговой деятельности предприятий в условиях рынка;
- владеть методами и методическими приемами комплексного анализа, сегментации и прогнозирования товарных рынков;
- разрабатывать товарную, ценовую, сбытовую и рекламную политику фирмы с использованием новейших методов управления спросом;
- исследовать деятельность конкурентов, поведение потребителей, показатели конкурентоспособности продукции и фирмы;

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа и содержание курса “Маркетинг” представляет собой дисциплину профессионального цикла ООП (Б 3). Профиль 1. Спортивный менеджмент.

Для изучения дисциплины необходимо обладать знаниями, полученными при изучении дисциплин: «Информатика», «Математика», «Экономика физической культуры и спорта». Дисциплина «Маркетинг» имеет взаимосвязь со следующими дисциплинами профессионального цикла «Менеджмент ф.к. и спорта» и «Спортивный маркетинг», «Реклама и связи с общественностью в сфере ф.к. и спорта».

Изучение дисциплины должно способствовать формированию практических навыков по формированию и обоснованию управленческих решений в сфере маркетинга и анализа различных источников информации в процессе осуществления маркетинговой деятельности и/или отдельных функций маркетинга.

В методологическом отношении изучение маркетинговой концепции хозяйствования направлено на формирование у будущих специалистов нового экономического мышления, основанного на использовании философии ведения деловых операций основываясь на потребностях потребителя и рынка.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы.

Особенностью изложения данной дисциплины является необходимость использования в рамках учебного процесса интерактивных форм обучения, в том числе анализа реальных рынков. Это предполагает сочетание индивидуальных и групповых форм проведения занятий, а также осуществления самостоятельной работы студентов.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования обеспечивающих показ тематических иллюстраций в т.ч. во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-15, ПК-29, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- теоретические основы организации самостоятельной маркетинговой деятельности предприятия в условиях рыночной экономики;
- законодательные и нормативные, правовые акты, регламентирующие работу с населением предприятия и/или специалиста в сфере маркетинга;
- принципы принятия и реализации маркетинговых решений, основанные на многообразии потребностей и способности заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, в т.ч. для возможного участия в рекреационной деятельности;
- отечественный и зарубежный опыт в области маркетинговой деятельности предприятия в конкурентной среде;
- методы изучения рыночной конъюнктуры; современные методы планирования, организации и проведения маркетинговых исследований.

уметь:

- грамотно оперировать профессиональной терминологией маркетинга;
- использовать основные источники получения маркетинговой информации, средства её презентации.

- выделять и учитывать основные психологические особенности потребителя в процессе осуществления маркетинговой, рекламной деятельности для повышения эффективности технологий маркетинга;
- формулировать цель, ставить задачи, определять параметры маркетингового процесса и потребность в ресурсах для его реализации.

владеть:

- навыками анализа вторичной и первичной информации о динамике развития внешней и внутренней среды организации, предприятия;
- навыками управления маркетингом; умениями применять принципы и методы управления продуктом в профессиональной деятельности;
- приёмами формирования потребительского спроса и общественного мнения через грамотное использование массовых коммуникаций и приемов рекламы в т.ч. в сфере ф.к. и спорта;
- навыками эффективного взаимодействия с клиентом; сегментации рынка и позиционирования товара на рынке; расчета цен на продукцию предприятия;
- навыками оценки эффективности маркетинговых мероприятий;
- навыками разработки комплекса маркетинга и плана маркетинга предприятия.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

В рамках курса помимо практических занятий проводятся конкретные ситуации и деловые игры, а также задачи по темам курса направленные на развитие навыков самостоятельного анализа ситуации:

Задание 1

Сформулируйте уникальное товарное предложение для товаров или услуг фирмы или организации по вашему выбору. Обоснуйте каждый элемент УТП и поясните, каким образом УТП влияет на формирования стратегии и конкретных планов и мероприятий на предприятии.

Задание 2

К наиболее важным сторонам маркетинговой деятельности относят:

- Своевременное планирование и проведение маркетинговых мероприятий
- Наличие необходимой информации о рынке
- Обеспечение системы маркетинговых исследований необходимыми ресурсами
- Компетентная ценовая политика

Какие еще аспекты маркетинга важны для деятельности современного предприятия и почему (обоснуйте)?

Задание 3

Опишите и представьте графически, типы жизненного цикла товара, определите как минимум по три вида товара к каждому типу. Обоснуйте распределение.

Задание 4

Проанализируйте, как система маркетинга отражена в организации или предприятии, на котором вы работаете. Какова концепция маркетинга на вашем предприятии, какие функции маркетинга присутствуют, игнорируются.

Задание 5

Ф. Котлер выделил пять типов компаний, которые действуют на рынке:

- Управляют событиями
- Думают, что управляют событиями

- Наблюдают за происходящими событиями
- Не понимают что происходит
- Не знают, что то происходит вообще

Приведите примеры для каждого из этих типов компаний, аргументируйте.

Как вы оцениваете рыночную ситуацию в России в целом?

Задание 6

Опишите потребность (потребности) которые потребитель удовлетворяет, покупая выбранный вами товар (товар вашей организации), опишите целевую группу потребителей, с которым работает ваша фирма.

Задание 7

Опишите в терминах маркетинга товарную номенклатуру вашей фирмы

Задание 8

Проанализируйте возможные стратегии развития вашего предприятия в рамках матрицы Ансоффа

Задание 9

Проанализируйте товарный портфель фирмы по методике Бостонской консультационной группы (Бостонская матрица) Параметры можно оценивать в рамках экспертной (индивидуальной) оценки.

Задание 10

Осуществите сегментацию рынка сбыта на примере любого известного вам товара по нескольким группам признаков (доход, возраст, пол, регион и.т.д.).

Конкретные ситуации:

- Номенклатура фирмы, построение ассортимента
- Анализ рынка по методу БКГ, матрице Ансоффа
- Номенклатура и ЖЦТ
- Сегментация рынка
- Магазин «Ирландский дом»
- Уникальное товарное предложение «Союз»
- Анкета для маркетингового исследования
- Описание товара
- Эффективность рекламы
- Анализ рекламных объявлений и др.

Примерная тематика рефератов

Для студентов второго курса

1. Понятие и сущность маркетинга.
2. Исходные идеи маркетинга.
3. Необходимость маркетинга в деятельности предприятия в условиях рынка.
4. Концепции развития маркетинга: производственная, товарная, сбытовая, потребительская. Их отличия.
5. Социально-этичный маркетинг.
6. Принципы маркетинга: нацеленность на знание рынка; приспособление к рынку; воздействие на рынок в долгосрочной перспективе.

7. Функции маркетинга: аналитическая, производственная, сбытовая, управления и контроля.
8. Комплекс маркетинга: товар, цена, распространение, продвижение.
9. Цели маркетинга и цели (миссия) предприятия.
10. Роль и задачи маркетинга в условиях российского рынка.
11. Товар и товарная единица. Три уровня товара: товар по замыслу; товар в реальном исполнении; товар с подкреплением.
12. Основные виды классификации товара: товары народного потребления и их классификация; товары промышленного назначения и их классификации; услуги и их особенности.
13. Конкурентоспособность товара. Параметры, характеризующие конкурентоспособность.
14. Конкурентоспособность и качество, их место в стратегии маркетинга.
15. Вывоз товаров в иностранное государство (за рубеж) и таможенные правила. Таможенный тариф.
16. Значение коммуникаций в маркетинге.
17. Структура коммуникаций и обратной связи в системе маркетинговых коммуникаций, характеристика ее отдельных элементов: рекламы, пропаганды, стимулирования сбыта, личной продажи.
18. Этапы разработки эффективной коммуникации.
19. Значение рекламы. Развитие рекламного дела за рубежом и в РФ.
20. Служба "ФОССТИС", ее задачи и методы работы. Специфика мероприятий рекламы для товаров производственного назначения (ТПН) и индивидуального использования.

Перечень вопросов к зачету

- 1) Понятие и сущность маркетинга. Исходные идеи маркетинга. Необходимость маркетинга в деятельности предприятия в условиях рынка.
- 2) Социально экономическое значение сферы ф.к. и спорта.
- 3) Сущность и содержание маркетинга в сфере ф.к. и спорта.
- 4) Концепции развития маркетинга: производственная, товарная, сбытовая, потребительская.
- 5) Принципы маркетинга: нацеленность на знание рынка; приспособление к рынку; воздействие на рынок в долгосрочной перспективе.
- 6) Функции маркетинга: аналитическая, производственная, сбытовая, управления и контроля.
- 7) Комплекс маркетинга: товар, цена, распространение, продвижение.
- 8) Цели маркетинга и цели (миссия) предприятия.
- 9) Роль и задачи маркетинга в условиях рынка услуг.
- 10) Товар и товарная единица. Три уровня товара: товар по замыслу; товар в реальном исполнении; товар с подкреплением.
- 11) Основные виды классификации товара: товары народного потребления и их классификация; товары промышленного назначения и их классификации;
- 12) Услуги - как объект маркетинга: сущность, классификация и их особенности.
- 13) Конкурентоспособность товара и услуги. Параметры, характеризующие конкурентоспособность.
- 14) Конкурентоспособность и качество, их место в стратегии маркетинга. Проблемы поддержания качества и конкурентоспособности услуг в рыночных условиях.
- 15) Цели, объекты и методы маркетинговых исследований.
- 16) Основные направления маркетинговых исследований, методические основы маркетинговых исследований, правила и процедуры.
- 17) Сущность информационной технологии. разработка концепции сбора данных и плана маркетинговых исследований;

- 18) Источники и виды маркетинговой информации, методы получения данных: полевые исследования (опрос, анкетирование, экспертный метод, наблюдение, панель, эксперимент, пробный маркетинг, прочие способы получения данных).
- 19) Маркетинговая среда предприятия. Микросреда и факторы, ее определяющие.
- 20) Макросреда предприятия. Факторы макросреды: демографическая среда, экономическая среда, природная среда, научно-техническая среда, политическая среда, культурная среда.
- 21) Определение емкости рынка.
- 22) Понятие и цели сегментирования рынка. Принципы сегментирования рынка товаров народного потребления: географический, демографический, психографический, поведенческий.
- 23) Процессы и методы сегментации рынка. Специфика сегментации рынка услуг.
- 24) Выбор целевого сегмента рынка: стратегия массового маркетинга; стратегия дифференцированного маркетинга. Рыночное окно. Рыночная ниша.
- 25) Позиционирование товара (услуги). Факторы, определяющие позицию товара (услуги) на рынке. Способы позиционирования товара.
- 26) Жизненный цикл товара (услуги): понятие, этапы жизненного цикла. Стратегия маркетинга по ходу жизненного цикла товара (услуги).
- 27) Содержание и цели политики цен в системе маркетинга. Принципы ценообразования. Факторы, влияющие на ценовую политику предприятия.
- 28) Виды цен: внешние (мировые) цены - базисные, факторные, удельные.
- 29) Внутренние цены: биржевые, цена спроса, цена предложения, контрактная цена, котировальная цена, твердая цена, окончательная цена, монопольная цена, прейскурантная цена, оптовая цена, цена производства, розничная цена, рыночная цена. Тарифы.
- 30) Ценообразование на разных типах рынков: монополистический рынок; олигополистический рынок; рынок монополистической конкуренции; рынок чистой конкуренции.
- 31) Стратегии ценообразования на рынке услуг. Специфика ценообразования на рынке услуг.
- 32) Значение коммуникаций в маркетинге. Структура коммуникаций и обратной связи в системе маркетинговых коммуникаций, характеристика ее отдельных элементов: рекламы, PR, стимулирования сбыта, личной продажи.
- 33) Этапы разработки эффективной коммуникации. Определение составляющих элементов процесса коммуникации: отправитель, кодирование, обращение, средства распространения информации и т.д. и их характеристика.
- 34) Значение рекламы. Основные виды средств распространения рекламы и их характеристика.
- 35) Специфика применения маркетинговых коммуникаций на рынке услуг и в сфере ф.к. и спорта.
- 36) Услуга как объект маркетинговой деятельности. Специфика услуги по Ф. Котлеру.
- 37) Рынок услуг и его социально- экономическое значение

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Второй	1. Роль маркетинга в современной экономике	8	2	2	4
Второй	2. Товар и услуга в маркетинговой деятельности	8	2	2	4

Второй	3.Основы маркетинговых исследований	8	2	2	4
Второй	4.Комплексное исследование рынка	8	2	2	4
Второй	5. Сегментирование рынка как функция маркетинга	8	2	2	4
Второй	6.Формирование товарной политики и рыночной стратегии организаций	8	2	2	4
Второй	7. Ценообразование и разработка ценовой политики организаций	8	2	2	4
Второй	8. Сбыт и распространение товаров и услуг как функция маркетинга	8	2	2	4
Второй	9.Формирование спроса и стимулирование сбыта. Маркетинговые коммуникации	8	2	2	4
	Итого	72	18	18	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом (4 семестр). Итоговый контроль проводится в форме ответов на контрольные вопросы. Зачет по курсу может быть выставлен по текущей успеваемости при соблюдении следующих условий:

1. Посещение занятий и лекций в соответствии с календарно-тематическим планом дисциплины (занятия пропущенные по уважительным причинам могут быть учтены по согласованию с преподавателем, но не более 2 «пропусков» за семестр).
2. Все задания и контрольные работы, запланированные в рамках курса, должны быть сданы вовремя и на положительную оценку. Студент может пересдать не более одной оценки «не удовлетворительно» за семестр до начала сессии по согласованию с преподавателем.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Крылова, Г.Д. Маркетинг : учебник / Г.Д. Крылова, М.И. Соколова. - М. : Магистр, 2011. - 493 с.
2. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности: Учебное пособие/ под ред. Н.А. Нагапетьянца.-М., 2008.-272 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бронникова, Т.С.Маркетинг: теория, методика. практика : учеб. пособие / Т.С. Бронникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : КНОРУС, 2010. - 208
2. Попова, Г.В. Маркетинг : учеб. пособие / Г.В. Попова. - 2-е изд. - СПб. : ПИТЕР, 2011. - 192 с.
3. Синяева И.М. Практикум по маркетингу М., 2012.- 240 с.

Периодические издания:

Маркетинг в России и за рубежом: журнал.

Интернет ресурсы и программное обеспечение::

1. Сайт по актуальным вопросам развития бизнеса и личности с использованием современной практической психологии. На сайте последние публикации в СМИ, посвященные применению прикладных психотехнологий в менеджменте, управлении персоналом, рекламе и PR. <http://www.psycho.ru/>

2. Энциклопедия маркетинга. Сайт ориентирован на предпринимателей, имеющих потребность в повышении своего образовательного статуса в вопросах маркетинга, менеджеров и маркетологов, специалистов по маркетинговым исследованиям, консультантов по бизнесу, аспирантов и студентов, в том числе курсов повышения квалификации. <http://marketing.spb.ru/>

3. Материалы по маркетингу, рекламе, PR. http://www.sostav.ru/index_first.html

4. Административно-управленческий портал. Публикации по экономике, финансам, менеджменту и маркетингу. <http://www.aup.ru/>

5. Электронные журналы

6. Сайт Издательской группы «Дело и сервис» <http://www.dis.ru/>

7. ЭБС IQlib – это электронно-библиотечная система, которая полностью отвечает критериям современного ресурса информационно-образовательной направленности. <http://www.iqlib.ru/>

Проект ориентирован на широкую пользовательскую аудиторию – на учащихся, преподавателей, специалистов в различных отраслях и всех тех, кто стремится расширить свой кругозор и углубить знания. Его главной целью является содействие обеспечению публичной доступности образовательных, просветительских и иных общественно значимых материалов, имеющих ограниченное обращение в бумажно-печатном формате.

4.5.(профиль2) Рабочая программа дисциплины «Предпринимательство в физической культуре и спорте» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения: очная

Автор-разработчик: Медведев Артем Николаевич, старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель дисциплины «Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта» состоит в выработке у студентов конкретных знаний и практических навыков, позволяющих принимать предпринимательские решения, выбирать предпринимательские идеи, оценивать эффективность предпринимательской деятельности, управлять предпринимательской организацией в сфере физической культуры и спорта.

Знать основные положения и практический инструментарий управления предпринимательской деятельностью необходимо каждому бизнесмену, менеджеру и специалисту в сфере физической культуры и спорта. Получение необходимых знаний и навыков осуществляется посредством изучения структуры малого и среднего предпринимательства, распределения доходов, экономических и правовых аспектов предпринимательства.

Изучение дисциплины будет способствовать формированию у студентов, обучающихся по профилю подготовки спортивный менеджмент, способности к планированию производственно-хозяйственной деятельности предприятия в зависимости от изменения конъюнктуры рынка услуг и спроса потребителей, а также выполнению инновационных проектов в сфере физической культуры и спорта.

Основными подходами к решению образовательных проблем предпринимательства в сфере физической культуры и спорта относится классификация форм ведения предпринимательской деятельности, организация и основные этапы реализации предпринимательской идеи.

Изучение системы представлений о формах, способах и процессе предпринимательства будет способствовать формированию как общекультурной, так и профессиональной системы взглядов.

Задачи дисциплины

Изучение дисциплины должно решить следующие задачи:

- познакомить студентов с предпринимательством в сфере физической культуры и спорта;
- научить моделировать хозяйственные связи в рыночной экономике и выявлять факторы предпринимательской деятельности;
- студенты должны обладать определенным объемом знаний по этике предпринимательства;
- студенты должны уметь применять на практике основы бухгалтерского учета и налогообложения малых предприятий, анализа результатов хозяйственной деятельности предприятия;
- познакомить студентов с основами организации и регистрации нового предприятия;
- получение студентами теоретических знаний и практических навыков в области принятия предпринимательских решений, выбора предпринимательской идеи, оценки эффективности предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Предпринимательство в физической культуре и спорте» относится к вариативной части профессионального цикла (БЗ) профиля «Спортивный менеджмент» и является обязательной для изучения.

Для освоения данной дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, которые студенты получили в процессе изучения дисциплин «Спортивный маркетинг», «Маркетинг», «Экономика физической культуры и спорта», «Бизнес-

планирование». В то же время, дисциплина «Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта» подготавливает базу для овладения студентами знаниями по дисциплинам: «Организация и управление в избранном виде спорта», «Менеджмент физической культуры и спорта».

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, определяющих развитие личных предпринимательских качеств, формирование стремления к постоянному личностному развитию и повышению профессионального мастерства, умения организовывать деятельность предпринимательской единицы.

Лекционные и практические занятия проходят с использованием современных информационных и мультимедийных устройств, способствующих более полной передаче и усвоению информации, а также повышающих интерес к занятию у студентов.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, ПК-20.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- общие характеристики внешней и внутренней среды организации, как объекта управления; основы классификации факторов внешней и внутренней среды в процессе обоснования управленческого решения;
- способы принятия управленческих решений различного уровня;
- сущность и содержание предпринимательства в сфере физической культуры и спорта, основные подходы и методы управления предпринимательства;
- этические и правовые нормы, регулирующие отношение человека с человеком, обществом, окружающей средой.

уметь:

- формулировать выбирать и обосновывать управленческие решения различного уровня;
- составлять операционные и производственные планы организаций, учитывая структуру производственных мощностей организаций, а также параметры контроля производственной деятельности и качества;
- оценивать социально-экономическое окружение ведения бизнеса;
- применять на практике теоретические знания для управления бизнесом;
- обосновывать целесообразность принимаемых решений;
- проводить анализ управленческих решений;
- разрабатывать альтернативные управленческие решения.

овладеть:

- владеть различными способами оценки ситуации и ее последствий для обоснования управленческого решения;
- методами принятия стратегических, тактических и оперативных решений в управлении операционной (производственной) деятельностью организаций;
- навыками бесконфликтной работы и толерантного поведения, умением использовать социально значимые факторы как ограничения при принятии управленческих решений.

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения дисциплины необходимо:

- учебники, учебные и учебно-методические пособия по дисциплине для подготовки к занятиям;
- стандартно оборудованные лекционные аудитории;
- специально оборудованные кабинеты и аудитории для проведения интерактивных лекций и семинарских занятий (компьютер, мультимедийный проектор или иное оборудование позволяющее демонстрировать материал при помощи компьютера);
- компьютерные кабинеты в соответствующей комплектации, с выходом в Интернет.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта» содержит разделы:

Раздел 1. Предпринимательство как основа рыночной экономики

Раздел 2. Предпринимательство как форма организации хозяйственной деятельности

Раздел 3. Малое предпринимательство и его особенности

Раздел 4. Организация предпринимательства в сфере физической культуры и спорта

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Изучение возможностей развития предпринимательской деятельности.
2. Особенности развития предпринимательства в России.
3. Барьеры на пути развития малого и среднего предпринимательства.
4. Механизм «купли-продажи».
5. Оценить процессы оказывающие влияние на конкурентоспособность и эффективность бизнеса.
6. Индивидуальное предпринимательство. Хозяйственные товарищества. Хозяйственные общества. Государственные и муниципальные унитарные предприятия. Производственные кооперативы.
7. Организационные основы построения предприятия.
8. Отличительные признаки организационной структуры.
9. Налоговый кодекс РФ. Сравнительный анализ налоговых систем иностранных государств.
10. Упрощенная система налогообложения.
11. Налог на вмененный доход и области его применения.
12. Личностные характеристики предпринимателя, обеспечивающие профессиональную активность.
13. Партнер, как субъект предпринимательского процесса. Формы партнерских связей.
14. Планирование деятельности предприятия: общая характеристика.
15. Основные виды планирования деятельности.
16. Стратегическое, тактическое и оперативное планирование.
17. Специфика функционирования российского бизнеса.
18. Проблемы инфраструктуры отечественного предпринимательства.
19. Искусственные и естественные монополии.
20. Совершенная (свободная) конкуренция, чистая монополия, монополистическая конкуренция, олигополия.
21. Этическая оценка внутренней и внешней политики организации; моральные принципы членов организации; моральный климат в организации; нормы делового этикета.
22. Анализ коммерческой деятельности предприятия.
23. Исследование специфики осуществления предпринимательской деятельности в сфере сервиса и туризма в отечественных условиях
24. Структура обеспечивающих подсистем ИТ: программное, техническое, лингвистическое, правовое, эргономическое, математическое.
25. Форма бухгалтерского учета: журнально-ордерная, таблично-автоматизированная. Типовые изменения баланса под влиянием хозяйственных операций.

26. Сущность моделей партнерства бизнеса и власти.
27. Оценка эффективности партнерства между бизнесом и властью.
28. Рассмотрение моделей партнерства: поддержка ветеранов, поставка продукции по льготным ценам, создание фондов для финансирования социальных программ, формирование социального бюджета территории и зоны ответственности бизнеса.

Примерная тематика рефератов

1. Понятие предпринимательства, зарождение, становление и развитие его.
2. Факторы и мотивы, обуславливающие развитие предпринимательства
3. Виды, субъекты и формы предпринимательства
4. Права и обязанности предпринимателей
5. Поддержка развития предпринимательства государственными органами
6. Имущественная ответственность и прекращение предпринимательской деятельности
7. Основные меры по государственному регулированию и контролю деятельности субъектов хозяйствования
8. Зарубежный опыт развития предпринимательства в сфере физической культуры и спорта
9. Организационно-правовые формы предпринимательства
10. Предприниматель-индивидуал: особенности ведения бизнеса.
11. Частное предприятие: особенности ведения бизнеса.
12. Кооператив: особенности ведения бизнеса.
13. Малое предприятие: особенности ведения бизнеса.
14. Арендное предприятие: особенности ведения бизнеса.
15. Акционерное общество: особенности ведения бизнеса.
16. ООО, ОДО: особенности ведения бизнеса.
17. Холдинговая компания: особенности ведения бизнеса.
18. Оффшорная компания: особенности ведения бизнеса.
19. Консалтинговое объединение
20. Отбор и изучение конъюнктуры рынка
21. Государственная регистрация предпринимателей
22. Организационное оформление предприятий
23. Порядок выдачи субъектам хозяйствования лицензий на осуществление отдельных видов деятельности
24. Этика предпринимательства (личные качества, отношения с партнерами, служебные отношения, взаимоотношения с клиентами)
25. Оценка рынка сбыта, конкурентоспособность
26. План производства, организационный план, юридический план
28. Оценка риска и страхование
29. Стратегия финансирования, финансовый план
30. Сущность предпринимательского риска, его основные элементы и черты
31. Степень риска, методы и способы оценки его
32. Страхование риска
33. Товарный знак
34. Лицензирование и квотирование экспорта и импорта товаров
35. Регистрация, оформление, расторжение сделок
36. Налогообложение предпринимательской деятельности (на примере).
37. Организация и развитие собственного дела (на примере организации в сфере физической культуры и спорта).

Перечень вопросов к экзамену

1. Сущность предпринимательства.
2. Обязательные этапы для создания предприятия.
3. Экономические, социальные и правовые условия необходимые для формирования предпринимчивости людей.
4. Виды и формы предпринимательства.
5. Из каких элементов состоит внутренняя среда предпринимательской деятельности?
6. Какие предприятия относят к малым?
7. Преимущества малого предприятия.
8. Предпринимательская идея и ее выбор.
9. Методы принятия предпринимательских решений.
10. Сущность конкуренции и ее виды.
11. Задачи и функции антимонопольного комитета.
12. Понятие предпринимательской тайны, ее виды.
13. С какой целью осуществляется учет социальных последствий инновационных проектов?
14. В чем сущность и значение культуры предпринимательства?
15. Условия и факторы, влияющие на формирование культуры предпринимательства.
16. Структура предпринимательской деятельности.
17. Показатели эффективности предпринимательской деятельности.
18. Планирование предпринимательской деятельности
19. Конкуренция в системе бизнеса
20. Условия осуществления предпринимательской деятельности в сфере сервиса и туризма
21. Социальная ответственность в бизнесе
22. Что понимается под предпринимательством?
23. Какое определение сущности предпринимательской деятельности дано в законодательных актах?
24. История возникновения предпринимательства в России и его развитие.
25. Условия, необходимые для предпринимательской деятельности
26. Какие типы и виды предпринимательства существуют?
27. Что следует понимать под внешней предпринимательской средой?
28. Факторы развития предпринимательской деятельности
29. Малое предпринимательство и его особенности.
30. Принципы и этапы организации предпринимательского дела
31. Классификация предпринимательской деятельности и характеристика ее организационно-правовых форм
32. Предпринимательская деятельность как основа рыночной экономики.
33. Продуктовые, ресурсные и финансовые потоки в рыночной экономике
34. Почему рынок является средой функционирования предпринимателей?
35. Что понимается под внутренней предпринимательской средой?
36. Формы организации управления предпринимательской деятельностью
37. Субъекты предпринимательства.
38. Какие физические лица могут быть субъектами предпринимательской деятельности?
39. Какие юридические лица могут быть субъектами предпринимательской деятельности?
40. Конкуренция как средство контроля в рыночной системе
41. Искусственные и естественные монополии
42. Этическая роль предпринимателей и менеджеров в организации
43. Материально-техническое обеспечение и маркетинг
44. Формирование первоначального предпринимательского капитала, источник

44. Информационные технологии в управлении организациями.
45. Характеристика бухгалтерского учета
46. Метод бухгалтерского учета. Бухгалтерская отчетность, бухгалтерский баланс, оценка, калькуляция.
47. Социальная ответственность в России и за рубежом
48. В чем состоят особенности отбора и анализа предпринимательских идей?
49. Назовите основные этапы предпринимательской экспертизы идей.
50. Как осуществляется реализация предпринимательской идеи?
51. Каковы основные принципы построения оптимальной структуры предпринимательской деятельности?
52. Какие правовые и этические критерии должны соблюдаться в предпринимательской деятельности?

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обуче ния	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятел ьная работа
			Лекции	Практиче- ские занятия	
Раздел 1. Предпринимательство как основа рыночной экономики					
3	Тема 1.1. Предпринимательство как основа рыночной экономики. Продуктовые, ресурсные и финансовые потоки в рыночной экономике		2	2	2
3	Тема 1.2. Факторы развития предпринимательской деятельности		2	2	4
Раздел 2. Предпринимательство как форма организации хозяйственной деятельности					
3	Тема 2.1. Предпринимательство как форма организации хозяйственной деятельности в рыночной экономике. Классификация предпринимательской деятельности и характеристика ее организационно-правовых форм		2	2	4
3	Тема 2.2 Формы организации управления предпринимательской деятельностью		1	2	4
Раздел 3. Малое предпринимательство и его особенности					
3	Тема 3.1 Малое предпринимательство и его особенности. Экономическая роль малого предпринимательства		1	2	4

3	Тема 3.2. Организация предпринимательской деятельности. Принципы и этапы организации предпринимательского дела		1	1	4
3	Тема 3.3. Взаимосвязь предпринимательской организации с внешней средой		1	2	4
3	Тема 3.4. Бизнес-планирование		1	1	2
Раздел 4. Организация предпринимательства в сфере физической культуры и спорта					
3	Тема 4.1. Планирование предпринимательской деятельности		2	2	4
3	Тема 4.2. Инфраструктура бизнеса		1	2	4
3	Тема 4.3. Конкуренция в системе бизнеса		2	2	4
3	Тема 4.4. Этика и культура предпринимательства		1	2	4
3	Тема 4.5. Коммерческая деятельность фирмы		2	2	2
3	Тема 4.6. Условия осуществления предпринимательства в сфере физической культуры и спорта		2	-	2
3	Тема 4.7. Информационное обеспечение предпринимательской деятельности		-	2	2
3	Тема 4.8. Основы бухгалтерского учета		1	2	2
3	Тема 4.9. Социальная ответственность бизнеса		2	2	2
	Итого:	108	24	30	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объемными требованиями. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы, систематизированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Грибов В.Д. Экономика предприятия сервиса : учеб. пособие / В.Д. Грибов, А.Л. Леонов. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2008. - 280 с.
2. Переверзев М.П. Предпринимательство и бизнес: учебник / М.П. Переверзев, А.М. Лунева. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 176 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Рындач М.А. Основы туризма : учеб. пособие / М.А. Рындач ; ред. С.Н. Смоленский. - М.; Ростов н/Д : Дашков и К; Наука-Спектр, 2012. - 204 с.

2. Сервис и туризм: словарь-справочник / ред. Ю.П. Свириденко, О.Я. Гойхман. - М. : Альфа-М, 2010. - 432 с.
3. Гуляев В.Г. Туризм: экономика, управление, устойчивое развитие : учебник / В.Г. Гуляев, И.А. Селиванов, РМАТ. - М. : Советский спорт, 2008. - 280 с.
4. Быстров С.А. Туризм: макроэкономика и микроэкономика [Электронный ресурс]: учебное пособие /С.А. Быстров, М.Г. Воронцова. – СПб.: Издательский дом Герда, 2008. - 2 электрон. опт. диск (CD-ROM).

4.6.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Спортивный маркетинг» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю(ям) подготовки - спортивный менеджмент

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Степанов А.А., к.э.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основные цели дисциплины – подготовка специалистов, обладающих теоретическими знаниями и практическими навыками в области маркетинговой деятельности в спорте.

Результатами освоения дисциплины станет формирование таких представлений о теории маркетинга в спорте, как концепции современного маркетинга в спорте - целостной интегрированной системы знаний, включающей специфические принципы, методы и средства управления спросом и предложением, основные функции маркетинга в спорте и специфику их применения в условиях конкурентного рынка спортивных товаров и услуг.

Дисциплина является профилирующей в профессиональной подготовке будущих специалистов в области спортивного менеджмента и одной из главных в цикле профессиональных дисциплин учебного плана по профилю спортивный менеджмент, с помощью которых у будущих специалистов формируется комплекс знаний и умений в части эффективного решения проблем управления рынком.

В методологическом отношении изучение маркетинговой концепции в спорте направлено на формирование у будущих специалистов нового экономического мышления, основанного на использовании философии ведения деловых операций на основе решения определенных проблем потребителя спортивных товаров и услуг.

Специфика дисциплины требует применения различных интерактивных форм обучения (деловые игры, кейсы, тренинги) которые позволяют сформировать навыки анализа и интерпретации информации в процессе принятия и обоснования управленческих решений в сфере маркетинга в спорте.

Заявленная цель дисциплины соответствует общей образовательной программе подготовки будущего специалиста (бакалавра) - 034300 Физическая культура по профилю «Спортивный менеджмент» для осуществления организационно-управленческой, информационно-аналитической и/или предпринимательской деятельности в условиях конкурентного рынка спортивных товаров и услуг.

Задачи дисциплины

Научить студентов:

- понимать необходимость изучения и применения маркетинга в спорте в спорте как философии ведения современного бизнеса;
- обобщать теорию и практику планирования, организации и контроля маркетинговой деятельности спортивных организаций в условиях рынка спортивных товаров и услуг;
- владеть методами и методическими приемами комплексного анализа, сегментации и прогнозирования рынков спортивных товаров и услуг;
- разрабатывать товарную, ценовую, сбытовую и рекламную политику спортивной организации с использованием новейших методов управления спросом;
- исследовать деятельность конкурентов, поведение потребителей, показатели конкурентоспособности спортивных организаций;

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа и содержание курса “спортивный маркетинг” представляет собой дисциплину вариативной части профессионального цикла ООП (Б 3). Профиль 1. Спортивный менеджмент.

Для изучения дисциплины необходимо обладать знаниями, полученными при изучении дисциплин: «Маркетинг», «Информатика», «Математика», «Экономика физической культуры и спорта». Дисциплина «Спортивный маркетинг» имеет взаимосвязь со следующими дисциплинами профессионального цикла «Менеджмент ф.к. и спорта» и «Маркетинг», «Реклама и связи с общественностью в сфере ф.к. и спорта».

Изучение дисциплины должно способствовать формированию практических навыков по формированию и обоснованию управленческих решений в сфере маркетинга в спорте и анализа различных источников информации в процессе осуществления маркетинговой деятельности и/или отдельных функций маркетинга в спорте.

В методологическом отношении изучение маркетинговой концепции в спорте направлено на формирование у будущих специалистов нового экономического мышления, основанного на использовании философии ведения деловых операций основываясь на потребностях потребителя и рынка спортивных товаров и услуг спортивных товаров и услуг.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы.

Особенностью изложения данной дисциплины является необходимость использования в рамках учебного процесса интерактивных форм обучения, в том числе анализа реальных рынков. Это предполагает сочетание индивидуальных и групповых форм проведения занятий, а также осуществления самостоятельной работы студентов.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования обеспечивающих показ тематических иллюстраций в т.ч. во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-20, ПК-29, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- теоретические основы организации самостоятельной маркетинговой деятельности предприятия в условиях рыночной экономики;
- законодательные и нормативные, правовые акты, регламентирующие работу с населением предприятия и/или специалиста в сфере маркетинга в спорте;
- принципы принятия и реализации маркетинговых решений, основанные на многообразии потребностей и способности заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, в т.ч. для возможного участия в рекреационной деятельности;
- отечественный и зарубежный опыт в области маркетинговой деятельности предприятия в конкурентной среде;
- методы изучения рыночной конъюнктуры; современные методы планирования, организации и проведения маркетинговых исследований.

уметь:

- грамотно оперировать профессиональной терминологией маркетинга в спорте;
- использовать основные источники получения маркетинговой информации, средства её презентации.

- выделять и учитывать основные психологические особенности потребителя в процессе осуществления маркетинговой, рекламной деятельности для повышения эффективности технологий маркетинга в спорте;
- формулировать цель, ставить задачи, определять параметры маркетингового процесса и потребность в ресурсах для его реализации.

владеть:

- навыками анализа вторичной и первичной информации о динамике развития внешней и внутренней среды организации, предприятия;
- навыками управления маркетингом; умениями применять принципы и методы управления продуктом в профессиональной деятельности;
- приёмами формирования потребительского спроса и общественного мнения через грамотное использование массовых коммуникаций и приемов рекламы в т.ч. в сфере ф.к. и спорта;
- навыками эффективного взаимодействия с клиентом; сегментации рынка спортивных товаров и услуг и позиционирования товара на рынке; расчета цен на продукцию предприятия;
- навыками оценки эффективности маркетинговых мероприятий;
- навыками разработки комплекса маркетинга в спорте и плана маркетинга в спорте предприятия.

Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования обеспечивающих показ тематических иллюстраций в т.ч. во время проведения лекционных занятий.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов третьего курса

В рамках курса помимо практических занятий проводятся конкретные ситуации и деловые игры, а также задачи по темам курса направленные на развитие навыков самостоятельного анализа ситуации:

1. Определение общих понятий маркетинга.
2. Развитие теории и практики маркетинга.
3. Рассмотрение теории и практики маркетинга.
4. Классификация и анализ маркетинговой информации.
5. Анализ внутренней и внешней маркетинговой среды предприятия.
6. Рассмотрение конкурентов в различных сферах сервиса.
7. Построение конкурентной карты рынка.
8. Жизненный цикл спортивного продукта.
9. Сегментирование рынка.
10. Маркетинговые стратегии.
11. Формирования фирменного стиля.
12. Маркетинговый контроль.
13. Реклама в сфере спортивных услуг.
14. Спонсорство и PR компании в спорте.
15. Практикующее упражнение «Сегментация рынка»
16. Практикующее упражнение «Ценообразование»

17. Практикующее упражнение «Моя идеальная услуга»

Примерная тематика рефератов

Для студентов третьего курса

1. Понятие и сущность маркетинга в спорте.
2. Исходные идеи маркетинга в спорте.
3. Необходимость маркетинга в спорте в деятельности предприятия в условиях рынка спортивных товаров и услуг.
4. Концепции развития маркетинга в спорте: производственная, товарная, сбытовая, потребительская. Их отличия.
5. Социально-этичный маркетинг.
6. Принципы маркетинга в спорте: нацеленность на знание рынка спортивных товаров и услуг; приспособление к рынку; воздействие на рынок в долгосрочной перспективе.
7. Функции маркетинга в спорте: аналитическая, производственная, сбытовая, управления и контроля.
8. Комплекс маркетинга в спорте: товар, цена, распространение, продвижение.
9. Цели маркетинга в спорте и цели (миссия) предприятия.
10. Роль и задачи маркетинга в спорте в условиях российского рынка спортивных товаров и услуг.
11. Товар и товарная единица. Три уровня товара: товар по замыслу; товар в реальном исполнении; товар с подкреплением.
12. Основные виды классификации товара: товары народного потребления и их классификация; товары промышленного назначения и их классификации; услуги и их особенности.
13. Конкурентоспособность товара. Параметры, характеризующие конкурентоспособность.
14. Конкурентоспособность и качество, их место в стратегии маркетинга в спорте.
15. Значение коммуникаций в спортивном маркетинге.
17. Структура коммуникаций и обратной связи в системе маркетинговых коммуникаций, характеристика ее отдельных элементов: рекламы, пропаганды, стимулирования сбыта, личной продажи.
18. Этапы разработки эффективной коммуникации.
19. Значение рекламы. Развитие рекламного дела за рубежом и в РФ.
20. Служба «ФОССТИС», ее задачи и методы работы. Специфика мероприятий рекламы для товаров производственного назначения (ТПН) и индивидуального использования.

Перечень вопросов к экзамену

- 1) Понятие и сущность маркетинга в спорте. Исходные идеи маркетинга в спорте. Необходимость маркетинга в спорте в деятельности предприятия в условиях рынка спортивных товаров и услуг.
- 2) Социально экономическое значение сферы ф.к. и спорта.
- 3) Сущность и содержание маркетинга в спорте в сфере ф.к. и спорта.
- 4) Концепции развития маркетинга в спорте: производственная, товарная, сбытовая, потребительская.
- 5) Принципы маркетинга в спорте: нацеленность на знание рынка спортивных товаров и услуг; приспособление к рынку; воздействие на рынок в долгосрочной перспективе.
- 6) Функции маркетинга в спорте: аналитическая, производственная, сбытовая, управления и контроля.
- 7) Комплекс маркетинга в спорте: товар, цена, распространение, продвижение.
- 8) Цели маркетинга в спорте и цели (миссия) предприятия.
- 9) Роль и задачи маркетинга в спорте в условиях рынка спортивных товаров и услуг услуг.

- 10) Товар и товарная единица. Три уровня товара: товар по замыслу; товар в реальном исполнении; товар с подкреплением.
- 11) Основные виды классификации товара: товары народного потребления и их классификация; товары промышленного назначения и их классификации;
- 12) Услуги - как объект маркетинга в спорте: сущность, классификация и их особенности.
- 13) Конкурентоспособность товара и услуги. Параметры, характеризующие конкурентоспособность.
- 14) Конкурентоспособность и качество, их место в стратегии маркетинга в спорте. Проблемы поддержания качества и конкурентоспособности услуг в рыночных условиях.
- 15) Цели, объекты и методы маркетинговых исследований.
- 16) Основные направления маркетинговых исследований, методические основы маркетинговых исследований, правила и процедуры.
- 17) Сущность информационной технологии. разработка концепции сбора данных и плана маркетинговых исследований;
- 18) Источники и виды маркетинговой информации, методы получения данных: полевые исследования (опрос, анкетирование, экспертный метод, наблюдение, панель, эксперимент, пробный маркетинг, прочие способы получения данных).
- 19) Маркетинговая среда предприятия. Микросреда и факторы, ее определяющие.
- 20) Макросреда предприятия. Факторы макросреды: демографическая среда, экономическая среда, природная среда, научно-техническая среда, политическая среда, культурная среда.
- 21) Определение емкости рынка спортивных товаров и услуг.
- 22) Понятие и цели сегментирования рынка спортивных товаров и услуг. Принципы сегментирования рынка спортивных товаров и услуг товаров народного потребления: географический, демографический, психографический, поведенческий.
- 23) Процессы и методы сегментации рынка спортивных товаров и услуг. Специфика сегментации рынка спортивных товаров и услуг услуг.
- 24) Выбор целевого сегмента рынка спортивных товаров и услуг: стратегия массового маркетинга в спорте; стратегия дифференцированного маркетинга в спорте. Рыночное окно. Рыночная ниша.
- 25) Позиционирование товара (услуги). Факторы, определяющие позицию товара (услуги) на рынке. Способы позиционирования товара.
- 26) Жизненный цикл товара (услуги): понятие, этапы жизненного цикла. Стратегия маркетинга в спорте по ходу жизненного цикла товара (услуги).
- 27) Содержание и цели политики цен в системе маркетинга в спорте. Принципы ценообразования. Факторы, влияющие на ценовую политику предприятия.
- 28) Виды цен: внешние (мировые) цены - базисные, факторные, удельные. Внутренние цены: биржевые, цена спроса, цена предложения, контрактная цена, котировальная цена, твердая цена, окончательная цена, монополярная цена, прейскурантная цена, оптовая цена, цена производства, розничная цена, рыночная цена. Тарифы.
- 29) Ценообразование на разных типах рынков: монополистический рынок; олигополистический рынок; рынок монополистической конкуренции; рынок чистой конкуренции.
- 30) Стратегии ценообразования на рынке услуг. Специфика ценообразования на рынке услуг.
- 31) Значение коммуникаций в маркетинге. Структура коммуникаций и обратной связи в системе маркетинговых коммуникаций, характеристика ее отдельных элементов: рекламы, PR, стимулирования сбыта, личной продажи.
- 32) Этапы разработки эффективной коммуникации. Определение составляющих элементов процесса коммуникации: отправитель, кодирование, обращение, средства распространения информации и т.д. и их характеристика.
- 33) Значение рекламы. Основные виды средств распространения рекламы и их характеристика.

- 34) Специфика применения маркетинговых коммуникаций на рынке услуг и в сфере ф.к. и спорта.
 35) Услуга как объект маркетинговой деятельности. Специфика услуги по Ф. Котлеру.
 36) Рынок услуг и его социально- экономическое значение.
 37) Основные цели и понятия формирования фирменного стиля.
 38) Организация службы маркетинга на предприятии.
 39) Система маркетингового контроля.
 40) Спонсорство и PR компании в спорте

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Третий	1.Роль маркетинга в спорте в современной экономике	8	2	2	4
Третий	2.Товар и услуга в маркетинговой деятельности	8	2	2	4
Третий	3.Основы маркетинговых исследований	8	2	2	4
Третий	4.Комплексное исследование рынка спортивных товаров и услуг	8	2	2	4
Третий	5. Сегментирование рынка спортивных товаров и услуг как функция маркетинга в спорте	16	4	4	8
Третий	6.Формирование товарной политики и рыночной стратегии организаций	8	2	2	4
Третий	7. Ценообразование и разработка ценовой политики организаций	8	2	2	4
Третий	8. Сбыт и распространение товаров и услуг как функция маркетинга в спорте	8	2	2	4
Третий	9.Формирование спроса и стимулирование сбыта. Маркетинговые коммуникации	8	2	2	4
Третий	10. Фирменный стиль предприятия сферы услуг	16	4	4	8
Третий	11. Организация и контроль маркетинга в спорте	14	2	4	6
Третий	12. Спонсорство и PR компании в спорте.	8	2	2	4
	Итого	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом (5 семестр). Итоговый контроль проводится в форме ответов на контрольные вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**Рекомендуемая литература (основная)**

4. Маркетинг спорта / ред. Д. Бич, С. Чедвик. - М. : Альпина Паблишерс, 2010. - 706 с.
5. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин. - 4-е изд., стер. - Волгоград : Волгоградское научное издательство, 2010. - 408 с.
6. Степанова, О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / О.Н. Степанова. - М. : Советский спорт, 2008. - 480 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

5. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учебник / ред. В.А. Алексунин. - 6-е изд. - М. : Дашков и К, 2009. - 716 с.
6. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учеб. пособие / ред. Н.А. Нагапетьянц. - М. : Вузовский учебник, 2008. - 272 с.
7. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учебник / ред. Ю.В. Морозов, В.Т. Гришина. - 8-е изд. - М. : Дашков и К, 2012. - 448 с.

4.7.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Сервисная деятельность» основной образовательной программы направления подготовки 034300 - «Физическая культура» *по профилю* подготовки спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Пузыня Татьяна Алексеевна, доцент кафедры

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у студентов мышления, базирующегося на знании основ сервисной деятельности для осуществления их профессиональной деятельности на спортивном рынке, связанном с услугами, на основании получения необходимых теоретических знаний и формирования практических навыков в области сервиса. Дисциплина «Сервисная деятельность» предназначена для того, чтобы в ходе усвоения курса повышалась профессиональная подготовка студентов. Будущие специалисты получают необходимые конкретные знания в области сервиса.

Решение конкретных задач, связанных с изучением дисциплины, помимо стандартных лекционных и практических занятий предполагает формирование навыков о классификации, качестве, стандартизации и сертификации спортивных услуг, в том числе в процессе самостоятельного освоения дисциплины. Названный результат достигается путем опросов, заполнения таблиц, формирования структурно-логических схем по темам курса. Заявленная цель дисциплины соотносится с целью подготовки будущих специалистов - решению профессиональных задач, способствует формированию экономического мышления способности к самостоятельной предпринимательской деятельности в современных условиях.

Задачи дисциплины

Задачами изучения дисциплины являются:

- сформировать представления об управлении в сфере сервиса в области спорта;
- изучить основы предпринимательства в сфере сервиса в области спорта;
- овладеть основными приемами, используемыми в сервисной деятельности;
- научить использовать современный инструментарий оценки конкурентоспособности предприятий в сфере спортивного сервиса;
- использовать аналитический подход к определению недостатков управления и выявлению проблем в сфере сервиса;
- уметь применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Сервисная деятельность» относится вариативной части профессионального цикла (БЗ), к профилю 1 «Спортивный менеджмент». Дисциплина «Сервисная деятельность» занимает важное место в системе подготовки специалистов по спортивному менеджменту. Учебный материал дисциплины является закономерным продолжением таких дисциплин, как «Туризм и спортивное ориентирование», «Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности», «Организация и управление в избранном виде спорта», «Организация спортивно-зрелищных мероприятий», «Информационные технологии в менеджменте» и др.

Основу учебного процесса составляют лекции. Наряду с лекциями предусматривается проведение семинарских занятий. Освоение курса предполагает самостоятельную работу студентов в формах: конспектирования лекций, подготовки к контрольным работам, семинарским занятиям, зачету, изучения основной учебной и дополнительной литературы. Активно используются методы имитационного моделирования и группового принятия решений. Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студента с определенными разделами курса по рекомендованным материалам и подготовки к выполнению индивидуальных заданий по курсу. Педагогические методы,

применяемые при изучении курса, предоставляют студентам возможность соотнести теоретические концепции и подходы с практикой функционирования сферы сервиса, помогают им выработать практические навыки планирования экономической деятельности организации в быстро меняющейся рыночной среде.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения оснащены необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Может использоваться демонстрационное оборудование обеспечивающие показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ПК-19, ПК-22. В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основы организации и планирования деятельности спортивных организаций,
- особенности спортивного сервиса;
- отличительные черты индивидуального обслуживания клиентов в области спорта;
- принципы и правила работы спортивных организаций.

уметь:

- делать осознанный правильный выбор при решении вопросов организации спортивного сервиса;
- эффективно управлять (планировать, организовывать, мотивировать, контролировать, оценивать) процессом оказания спортивных услуг;
- анализировать общее состояние спортивного сервиса,
- определять показатели качества обслуживания; организовывать свою деятельность в соответствии с запросами клиентов в области спорта;
- осуществлять выбор ресурсов и технических средств для реализации сервисного обслуживания в области спорта;
- планировать технологию оказания спортивной услуги;

овладеть:

- умениями применять принципы и методы спортивного менеджмента в профессиональной деятельности;
- анализом состояния рынка спортивных услуг; методами построения моделей сервисных процессов, методами анализа рынка спортивных услуг;
- навыками технологии процесса спортивного сервиса; методикой расчета основных параметров технологического процесса в спортивных организациях.

Материально-техническое обеспечение

1. Мультимедийные средства:

- проектор;
- ноутбук.

2. Учебные фильмы:

- экскурсии по городам (Москва, Санкт-Петербург, Новгород, Воронеж, Ростов-на-Дону, Сочи);
- фильмы-презентации с выставок;
- фильмы-презентации рекламных заграничных туров;
- фильмы о странах мира (Греция, Италия, Испания, Франция, Израиль, Таиланд, Швеция, Швейцария, Египет, Куба, Аргентина, Бразилия и т.д.).

Требования к аудиториям – компьютерные классы, специально оборудованные аудитории.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Сервисная деятельность как форма удовлетворения потребностей человека.
2. Сфера услуг в доиндустриальном обществе.
3. Развитие сферы услуг в дореволюционной России.

4. Бытовое обслуживание населения в советский период.
5. Сфера сервиса в структуре современной национальной экономики.
6. Современная типология услуг.
7. Разновидности сервисных предприятий.
8. Фирменный стиль сервисной организации.
9. Управление персоналом сервисной организации.
10. Профессиональная этика работников сферы сервиса.
11. Конфликтные ситуации в сервисе и методы их разрешения.
12. Сервисный маркетинг.
13. Психологические типы потребителей услуг.
14. Влияние национальных и религиозных факторов на поведение потребителя услуг.
15. Воздействие географического и историко-культурного факторов на формирование региональных рынков услуг.
16. Жизненный цикл услуги.
17. Контактная зона обслуживания в сервисной организации.
18. Психология обслуживания потребителя на разных этапах предоставления услуги.
19. Послепродажное обслуживание.
20. Регламентация сервисной деятельности в российских федеральных законах.
21. Стандартизация в сервисной деятельности.
22. Процедуры лицензирования и сертификации в российском сервисе.
23. Нормативно-правовые основы договорных отношений в сфере услуг.
24. Обеспечение безопасности потребителя услуг.
25. Инновационный менеджмент в сервисной деятельности.
26. Влияние научно-технического прогресса на сервисную деятельность.
27. Франчайзинг как перспективная форма организации сервисной деятельности.
28. Информационный сервис в современном мире: перспективы и проблемы развития.
29. Правовое регулирование сферы бытового обслуживания населения в России.
30. Сервисная деятельность в гостиницах.
31. Психология обслуживания в гостиничном сервисе.
32. Мировой гостиничный комплекс: общая характеристика и перспективы развития.
33. Особенности рынка услуг общественного питания.
34. Международный рынок услуг в современных условиях.
35. Развлекательный туризм.
36. Правовые основы туристского сервиса в современной России.
37. Деловой туризм.
38. Роль туризма в национальной экономике.
39. Спортивный туризм.
40. Корпоративная философия и имидж туристской фирмы.
41. Классификация потребностей в услугах и сервисном обслуживании.
42. Формы и методы обслуживания потребителей.
43. Обслуживание потребителей в контактной зоне.
44. Основные правила обслуживания потребителей.
45. Услуги и жизнедеятельность людей в традиционных сообществах.
46. Услуги и сервисная деятельность в обществе современного типа.
47. Развитие услуг и сервисной деятельности в российском обществе.
48. Понятие «контактная зона». Пространство контакта.
49. Процесс контакта между клиентом и исполнителем. Содержание контакта.
50. Профессиональная этика работников «контактной зоны». Психология процесса общения.
51. Основные этапы обслуживания клиентов.
52. Экономическая сущность сервисной деятельности.
53. Сервисная деятельность в структуре хозяйственной практики.
54. Сервисная деятельность как способ удовлетворения общественных потребностей

55. Основные приемы минимизации потребительских рисков. Понятие, виды и способы разрешения конфликтов.
56. Методологические основы и междисциплинарный характер научного анализа сервисной деятельности.
57. Подход к изучению сервисной деятельности в рамках «общества потребления».
58. Теоретические основы анализа сервисной деятельности постиндустриального общества.
59. Виды предприятий по оказанию сервисных услуг.
60. Классификация видов услуг.
61. Характеристика основных видов сервисных услуг.
62. Материальные услуги.
63. Социально – культурные услуги.
64. Отраслевая классификация услуг.
65. Классификация услуг по функциональной направленности – услуги, ориентированные на производство, общество, домашнее хозяйство и услуги личного характера.
66. Зависимость сервисной деятельности от географических, поселенческих и демографических факторов.
67. Государственно – правовое регулирование сервисной деятельности и выполнение государством сервисных функций.
68. Сервисная деятельность в структуре социальных отношений.
69. Особенности индивидуального обслуживания.
70. Правила и этикет персонала, работающего с потребителями услуг. Факторы, влияющие на рост популярности индивидуальных форм обслуживания.

Примерная тематика рефератов

1. Соблюдение правовых норм в процессе продвижения услуги.
2. Индивидуальное обслуживание как самостоятельный и перспективный вид профессиональной деятельности.
3. Алгоритм создания новой услуги.
4. Социально-культурная характеристика и поведение потребителей.
5. Характеристики социально-психологического климата в сервисной организации.
6. Характеристики современной сферы сервиса.
7. Процедура создания сервисной организации.
8. Производственные объединения в сфере сервисной деятельности.
9. Лицензирование и сертификация сервисных организаций.
10. Принципы профессионального поведения организаций сервиса.
11. Стандарты и квалификация. Требования к персоналу в сфере сервисной деятельности.
12. Место сервиса в индустриальном и постиндустриальном обществе.
13. Степень вовлеченности как характеристика сервисной деятельности.
14. Сфера сервиса в России во второй половине XIX - начале XX в.
15. Особенности сферы сервиса в Советской России.
16. Особенности сервиса в современной России.
17. Факторы удовлетворения и неудовлетворения предоставлением услуги.
18. Позитивные и негативные тенденции в развитии сферы сервиса в 90-е годы XX века и в начале 3-го тысячелетия.
19. Сервисная деятельность как объект правовых отношений.
20. Основные виды сервисной деятельности.
21. Стадии личной продажи услуги.
22. Типология работников и потребителей в процессе приобретения услуги.
23. Структура сервисного взаимодействия в процессе приобретения услуги.
24. Требования к предоставлению услуги в процессе ее реализации.
25. Уровни взаимодействия в процессе предоставления услуги.
26. Социальные предпосылки возникновения и развития сервисной деятельности.

27. Зависимость сервисного поведения от социально-демографических характеристик потребителей.
28. Ролевые взаимоотношения в сервисном взаимодействии.
29. Права потребителей услуг по международным договоренностям.
30. Личностный потенциал работника сферы сервиса.
31. Характеристика продавца и покупателя по степени заинтересованности в процессе продажи услуги.
32. Процесс личной продажи услуги: особенности и стадии.
33. «Команда» в деятельности персонала сервисной организации.
34. Социально-психологическая характеристика и сервисное поведение потребителей.
35. Характеристика социально-психологического климата в сервисной организации.
36. Социально-культурная характеристика и поведение потребителей.
37. Типология потребителей сервисных услуг.
38. Значение личности потребителя в сервисном взаимодействии.
39. Конкуренция, репутация, имидж предприятия сервисной деятельности.
40. Сервисное взаимодействие в процессе предоставления услуги как «школа на ходу».
41. Понятие «послепродажный сервис».
42. Тип учреждений и организаций сферы сервиса в России.
43. Взаимодействие с потребителем после завершения предоставления услуги.
44. Культура деятельности персонала сервисной деятельности.
45. Конфликты в сервисной деятельности и их разрешение.
46. Индустрия и инфраструктура сервисной деятельности.
47. Использование информационных технологий в сервисной деятельности.
48. Значение развития сферы сервиса в современных условиях.
49. Формирование сервисной организации как социальной общности.
50. Показатель эффективной деятельности сервисной организации.
51. Реинжиниринг сервисной деятельности как показатель совершенствования сферы сервиса.
52. История сферы сервиса в России (на примере гостиничного сервиса).
53. Принципы «Новой экономики услуг».
54. Внедрение инноваций и новых видов услуг.
55. Сервисная деятельность как отрасль знания и учебная дисциплина.
56. Соблюдение правовых норм в процессе предоставления услуг.
57. Понятия «сервис», «сервисная деятельность», «услуга».
58. Договорные отношения в сервисной деятельности.
59. Принципы современного сервиса.
60. Защита прав потребителей услуг.

Перечень вопросов к зачету

1. Соблюдение правовых норм в процессе продвижения услуги.
2. Индивидуальное обслуживание как самостоятельный и перспективный вид профессиональной деятельности.
3. Алгоритм создания новой услуги.
4. Социально-культурная характеристика и поведение потребителей.
5. Процедура создания сервисной организации.
6. Лицензирование и сертификация сервисных организаций.
7. Требования к персоналу в сфере сервисной деятельности.
8. Место сервиса в индустриальном и постиндустриальном обществе.
9. Сфера сервиса в России во второй половине XIX - начале XX в.
10. Особенности сферы сервиса в Советской России.
11. Особенности сервиса в современной России.
12. Факторы удовлетворения и неудовлетворения предоставлением услуги.

13. Позитивные и негативные тенденции в развитии сферы сервиса в 90-е годы XX века и в начале 3-го тысячелетия.
14. Сервисная деятельность как объект правовых отношений.
15. Основные виды сервисной деятельности.
16. Стадии личной продажи услуги.
17. Типология работников и потребителей в процессе приобретения услуги.
18. Структура сервисного взаимодействия в процессе приобретения услуги.
19. Требования к предоставлению услуги в процессе ее реализации.
20. Зависимость сервисного поведения от социально-демографических характеристик потребителей.
21. Ролевые взаимоотношения в сервисном взаимодействии.
22. Права потребителей услуг по международным договоренностям.
23. Личностный потенциал работника сферы сервиса.
24. Характеристика продавца и покупателя по степени заинтересованности в процессе продажи услуги.
25. Процесс личной продажи услуги: особенности и стадии.
26. «Команда» в деятельности персонала сервисной организации.
27. Социально-психологическая характеристика и сервисное поведение потребителей.
28. Типология потребителей сервисных услуг.
29. Значение личности потребителя в сервисном взаимодействии.
30. Конкуренция, репутация, имидж предприятия сервисной деятельности.
31. Понятие «послепродажный сервис».
32. Использование информационных технологий в сервисной деятельности.
33. Значение развития сферы сервиса в современных условиях.
34. Внедрение инноваций и новых видов услуг.
35. Понятия «сервис», «сервисная деятельность», «услуга».
36. Договорные отношения в сервисной деятельности.
37. Принципы современного сервиса.
38. Защита прав потребителей услуг.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские занятия	
Четвертый	Тема1. Сфера сервиса: основные понятия	16	4	4	8
Четвертый	Тема2. Этапы развития сервиса в России	14	2	4	8
Четвертый	Тема3. Предприятия и организации сферы сервиса в России	12	2	4	6
Четвертый	Тема4. Требования к субъекту сервисной деятельности	10	2	4	4
Четвертый	Тема5. Потребители как объект сервисной деятельности	8	2	2	4
Четвертый	Тема6. Сервисная деятельность как процесс предоставления услуги	8	2	2	4
Четвертый	Тема7. Правовое регулирование сервисной деятельности	8	2	2	4
Четвертый	Тема8. Перспективные	8	2	2	4

	направления совершенствования сферы сервиса в современных условиях				
Четвертый	Тема9. Функционирование отдельных групп услуг	8	2	2	4
Четвертый	Тема10. Туристская деятельность как один из видов сервисной деятельности	16	4	4	8
	Итого:	108	24	30	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль (ЗАЧЕТ) проводится в форме ответов на вопросы, а также предполагает демонстрацию ряда необходимых умений и навыков (например, составление и заполнение договора или проектирование путешествия).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Неретина Т.Г. Организация сервисной деятельности. Учебное пособие – М.: Флинта, 2011.- 102 с. ISBN / ISSN: 978-5-9765-1205-4 URL: <http://www.iqlib.ru/book/book.visp?UID={82595F83-2C2B-4017-A269-5774635C9F23}&action=bo>
2. Резник Г.А. Сервисная деятельность : учебник / Г.А. Резник, А.И. Маскаева, Ю.С. Пономаренко. - М. : ИНФРА-М, 2013. - 202 с.
3. Советов В.М. Основы функционирования систем сервиса : учеб. пособие / В.М. Советов, В.М. Артюшенко. - М. : Альфа-М; ИНФРА-М, 2014. - 624 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Виноградова М. В. Организация и планирование деятельности предприятий сферы сервиса : учеб. пособие / М.В. Виноградова, З.И. Панина. - 7-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К, 2013. - 448 с.
2. Лукиянчук И.Н. Человек и его потребности : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / И.Н. Лукиянчук, О.А. Ульяновская. - М. : Академия, 2012. - 272 с.

4.7.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения: очная

Автор-разработчик: Медведев Артем Николаевич, старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью изучения данной дисциплины является углубление теоретических знаний и совершенствование практических умений при организации спортивно-зрелищных мероприятий различного уровня, как следствие, научить будущих специалистов использовать методики и технологии по созданию художественно-спортивных представлений в своей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина изучает порядок подготовки сценария, организацию, режиссуру, проведение зрелищного спортивного мероприятия, а так же положение о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации участников и зрителей.

Дисциплина направлена на формирование следующих навыков по разработке концепции зрелищного спортивного мероприятия, разработке сценария, программы, положения, протокола и организационных вопросов. Теоретические и практические знания, полученные на занятиях, помогут сформировать профессиональный взгляд на деятельность организатора спортивных массовых мероприятий.

Изучение дисциплины позволяет объединить воедино знания в области «Спортивного менеджмента», «Бизнес-планирования» и других дисциплин с целью формирования у будущих специалистов в области физической культуры необходимых компетенций.

Задачи дисциплины

—развивать у студентов организационные навыки при создании спортивно-зрелищных мероприятий в современных социально-экономических условиях;

—разъяснить студентам как провести анализ материально-технической стороны спортивно-зрелищных мероприятий с целью повышения эффективности зрелищности праздника;

—учить организовывать спортивно-зрелищных мероприятий как финансово-привлекательные мероприятия;

—формировать умения у студентов прогнозировать условия и направления развития сферы спортивного шоу-бизнеса;

—выработать познавательную активность студентов, самостоятельные творческие способности в процессе изучения программы курса.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» относится к вариативной части профессионального цикла (БЗ) и является обязательной для изучения.

Изучение дисциплины «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» тесно связано с такими вопросами как: «Теоретические аспекты и специфические особенности режиссуры театрализованных представлений и праздников», «Культурологические аспекты спортивных зрелищ и праздников в современном обществе», «Исторические аспекты подготовки и организации спортивно-зрелищных мероприятий», «Отличительные особенности современных подходов к менеджменту массовых праздников» и др. Межпредметный синтез блока специальных дисциплин приводит к необходимости изучения курса в теоретической, практической и методической связи с этими вопросами. Дисциплина направлена на формирование навыков в разработке концепции зрелищного мероприятия, сценариев, положений и протоколов, а также разрешении организационных вопросов.

Теоретические и практические знания, полученные на занятиях, помогут сформировать профессиональный взгляд на деятельность организатора спортивно-зрелищных мероприятий.

Теоретические и практические занятия призваны познакомить обучающихся с современными подходами к организации спортивно-зрелищных мероприятий, этому же способствует просмотр видеоархивов олимпиад и торжественных открытий и закрытий различных праздников.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, ПК-20, ПК-29, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- виды и формы соревнований и массовых физкультурных мероприятий;
- основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности;
- требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению технологии организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий с различным контингентом;
- принципы классификации мероприятий;
- этапы организации и проведения мероприятия;
- роль мероприятий как способа организации связей с общественностью;
- виды мировых спортивных мероприятий;
- особенности проведения спортивных мероприятий;
- церемонии открытия, награждения и закрытия спортивного мероприятия.

уметь:

- составлять бюджет и сметы расходов на соревнования, договоры со спонсорами и рекламодателями;
- уметь организовать встречи с болельщиками, пресс-конференции, массовые спортивные праздники и соревнования;
- приобретать спортивный инвентарь, экипировку, оргтехнику, компьютерное обеспечение;
- составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия;
- подготавливать места проведения мероприятий;
- привлекать зрителей и спонсоров;
- обеспечивать безопасность участников и зрителей; составлять отчетную документацию;
- пользоваться методами бизнес-планирования для организации и проведения мероприятий.

овладеть:

- навыками разработки оптимальных решений, которые обеспечивают максимальную степень достижения цели управления
- технологией организации и проведения мероприятий;
- навыками подготовки информационных материалов по международным спортивным соревнованиям;
- навыками проектирования церемоний международных спортивных соревнований.

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения дисциплины необходимо:

- учебники, учебные и учебно-методические пособия по дисциплине для подготовки к занятиям;
- стандартно оборудованные лекционные аудитории;
- специально оборудованные кабинеты и аудитории для проведения интерактивных лекций и семинарских занятий (компьютер, мультимедийный проектор или иное иное оборудование позволяющее демонстрировать материал при помощи компьютера).

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Какова роль мировых спортивных мероприятий?
2. Чем церемония отличается от регламента?
3. Что необходимо для организации соревнования?
4. Каковы обязанности секретаря по подготовке совещания?
5. Как составляется протокол мероприятия?
6. Каковы основные виды мероприятий?
7. Как составляется план мероприятия?
8. Влияние средств массовой информации и массовой культуры на отношение населения к физической культуре и спорту.
9. Использование нетрадиционных видов спорта в спортивно-театрализованных представлениях.
10. Организация спортивно-массовых мероприятий по месту жительства.
11. Сценарий открытия и закрытия спортивно-массового мероприятия.

Примерная тематика рефератов

- 1) Олимпийские игры в Москве. Особенности организации.
- 2) Создание композиций с использованием массовых упражнений.
- 3) Чемпионат России по футболу. Организация и меры безопасности для зрителей и участников.
- 4) Пути привлечения зрителей на спортивные соревнования.
- 5) Экономическая эффективность от проведения крупных спортивных соревнований.
- 6) Планирование спортивного мероприятия, смета, положение, подготовка.
- 7) Проведение соревнований по неигровым видам спорта.
- 8) Чемпионат России по баскетболу, как зрелищное мероприятие.

Перечень вопросов к зачёту

1. 1. Культурологические аспекты спортивных зрелищ и праздников в современном обществе
2. Исторические аспекты подготовки и организации спортивно-зрелищных мероприятий

3. Становление советской спортивной режиссуры
4. Отличительные особенности современных подходов к менеджменту спортивно-зрелищного мероприятия
5. Олимпийские игры современности – крупнейшие международные спортивно-зрелищные события
6. Структура спортивно-зрелищных мероприятий
7. Основные этапы работы над спортивно-зрелищным мероприятием
8. Функции и полномочия при организации спортивно-зрелищного мероприятия.
9. Главный режиссёр: функции и полномочия
10. Режиссёр-постановщик: функции и полномочия
11. Художник-постановщик: функции и полномочия
12. Состав постановочной группы спортивно-зрелищного мероприятия
13. Особенности контроля выполнения работ административного и технического обеспечения праздничных программ
14. Система связи и обмена информацией при подготовке праздничных программ
15. Взаимодействие со спортивным сооружением
16. Менеджмент спортивного сооружения
17. Материально-техническое обеспечение спортивно-зрелищного мероприятия
18. Финансовое обеспечение спортивно-зрелищного мероприятия
19. Составление сметы расходов на проведение театрализованного действия по представленному сценарному плану. Предварительная и окончательная смета.
20. Спонсорство спортивно-зрелищных мероприятий
21. Мотивы благотворителей и основные инструменты российского фандрейзинга.
22. Реклама и PR спортивно-зрелищных мероприятий
23. Бизнес-план спортивно-зрелищных мероприятий
24. PR проект спортивно-зрелищного мероприятия
25. Социальная роль и статус продюсера в современном развитии зрелищных мероприятий
26. Маркетинг в продюсерской деятельности
27. Продюсерская идея и зрительский спрос.
28. Проблемы режиссуры спортивно-зрелищных мероприятий
29. Драматургия спортивно-зрелищных мероприятий
30. Принципиальная структура драматургического произведения. Драматургические требования к театрализованному действию.
31. Исторический факт и документ. Документальная драматургия. Определение понятия и основные особенности.
32. Герой в произведениях драматургии. Герой в театрализованном действии.
33. Роль музыкального сопровождения
34. Роль художественного оформления
35. Специфика режиссуры спортивных телепередач

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	

Третий	Тема 1. Культурологические аспекты спортивных зрелищ и праздников в современном обществе	8	2	2	4
Третий	Тема 2. Исторические аспекты подготовки и организации спортивно-зрелищных мероприятий	8	2	2	4
Третий	Тема 3. Отличительные особенности современных подходов к менеджменту спортивно-зрелищных мероприятий	8	2	2	4
Третий	Тема 4. Основные этапы работы над спортивно-зрелищным мероприятием	8	2	2	4
Третий	Тема 5. Функции и полномочия при организации спортивно-зрелищных мероприятий. Состав постановочной группы	8	2	2	4
Третий	Тема 6. Взаимодействие со спортивным сооружением	8	2	2	4
Третий	Тема 7. Материально-техническое обеспечение спортивно-зрелищных мероприятий	10	2	2	6
Третий	Тема 8. Финансовое обеспечение спортивно-зрелищных мероприятий. Спонсорство. Реклама и PR спортивно-зрелищных мероприятий	14	4	4	6
Итого:		72	18	18	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом в соответствии с объемными требованиями.

Итоговый контроль проводится в форме ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

- 1) Асанова И.М. Организация культурно-досуговой деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / И.М. Асанова, С.О. Дерябина. - М.: Академия, 2011. - 192 с.
- 2) Сфера услуг: экономика, менеджмент, маркетинг [Электронный ресурс]; электронный учебник /ред.Т.Д. Бурменко. – М.: КНОРУС, 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 1) Петров, Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления (основы режиссуры. технологии, организации и методики / Б.Н. Петров. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 376 с.
- 2) Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.Н. Степанова. - М. : Советский спорт, 2008. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
- 3) Гуляев В.Г. Туризм: экономика, управление, устойчивое развитие : учебник / В.Г.Гуляев, И.А. Селиванов, РМАТ. - М. : Советский спорт, 2008. - 280 с.

4.9.(профиль2) Рабочая программа дисциплины «Психология управления» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Таран Ирина Ивановна, к.пс.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Овладение системой психологических знаний, необходимых для эффективного управления.

Задачи дисциплины

1. Изучение теоретико-методологических основ психологии управления - знакомство с различными концепциями, основными понятиями и закономерностями психологии управления.
2. Формирование установки студентов на обязательный учет особенностей психологии индивида и группы в управленческой деятельности.
3. Ознакомление с методами изучения важных социально - психологических характеристик личности и коллектива, профессиональных, межличностных и внутриличностных проблем средствами психологии управления.
4. Изучение основ психологии менеджера.
5. Приобретение теоретических и практических навыков участия в конфликте.
6. Накопление знаний о психологических особенностях делового общения.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

«Психология управления» является дисциплиной вариативной части профессионального цикла основной образовательной программы, продолжает изучение основ управления и призвана интегрировать знания о психологическом содержании управленческих решений.

Для освоения дисциплины «Психология управления» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Философии», «Деловые коммуникации», «Педагогика и психология». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения дисциплин «Менеджмент физической культуры и спорта» и подготовки к прохождению учебной и производственной практики.

Дисциплина «Психология управления» призвана помочь будущим специалистам научиться грамотно выявлять и адекватно оценивать психологические явления, имеющие место в руководимом коллективе, правильно их анализировать, обобщать, а также учитывать их в реальном руководстве людьми и управлять этими психологическими явлениями. Данный курс направлен на повышение психологической культуры будущего специалиста для успешной реализации профессиональной деятельности и самосовершенствования.

Учебная работа (36 часов) проводится в виде аудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и семинарские занятия. Внеаудиторная работа (36 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
ОК-5; ОК-6; ОК-8; ОК-9; ПК-31.

В результате освоения дисциплины студенты должны:

Знать:

- основные научно-терминологические понятия курса;
- психологические основы управленческой деятельности;
- психологические критерии эффективности управления;
- методики изучения психологических явлений в сфере управления- особенности влияния группы на личность и личности – на группу.

Уметь:

- анализировать процесс управления с точки зрения его психологической составляющей;
- разбираться в особенностях психологии личности и группы.
- строить взаимодействие с коллегами с учетом критериев эффективного общения и нравственного поведения; согласовывать собственные и групповые цели;

Овладеть:

- методами изучения важных социально - психологических характеристик личности и коллектива, профессиональных, межличностных и внутриличностных проблем средствами психологии управления;
- практическими навыками участия в конфликте;
- практическими навыками делового общения.
- навыками разработки оптимальных решений, которые обеспечивают максимальную степень достижения цели управления.
- основами убеждения.

Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины «Психология управления» осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных данным учебно-методическим комплексом:

- аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения;
- современное техническое обеспечение, в частности ноутбук, проектор, настенный экран, и современные компьютерные программы (Power Point);
- помещения для проведения психологических тренингов и групповых занятий;
- практический инструментальный, наглядные пособия;
- библиотечный фонд ВУЗа, представленный учебниками, учебными пособиями, методическими разработками.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ**Разделы дисциплины**

Дисциплина «Психология управления» содержит следующие разделы:

Раздел 1. Введение в психологию управления.

Раздел 2. Теоретические основы управления.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Психология управления как отрасль научного знания: объект, предмет, задачи и методы психологии управления. Связь психологии управления с другими науками.
2. Психологические закономерности реализации управленческих функций.
3. Методы стимулирования результативности труда.
4. Психологические аспекты методов управления.
5. Методы и приемы психологического воздействия.
6. Манипулирование. Приемы защиты от манипуляций.
7. Типы поведения человека в организации.
8. Природа лидерства.
9. Типология лидерства.
10. Критерии пригодности к лидерству.

11. Психологические качества менеджера.
12. Модель эффективного принятия решения.
13. Психологические причины нововведенческих изменений.
14. Группа как объект управления.
15. Процесс командообразования.
16. Понятие социально-психологического климата, его составляющие. Пути оптимизации психологического климата в коллективе.
17. Методы изучения социально-психологических характеристик личности и группы.
18. Методы саморегуляции эмоционального и функционального состояния.
19. Основные и конкретные функции управления.
20. Планирование как функция управления, принципы и характеристика процесса планирования.
21. Организация как функция управления.
22. Делегирование управленческих полномочий.
23. Мотивирование персонала, содержательные и процессуальные теории мотивации.
24. Управленческое решение: сущность, виды, этапы.
25. Психологические типы принятия управленческого решения.
26. Коммуникативная функция управления. Характеристика системы коммуникации в организации.
27. Коммуникативные барьеры и их учет в управленческой деятельности.
28. Эффективность управления- критерии и показатели.
29. Базовые и специфические техники управления, их характеристика.
30. Власть руководителя, властные полномочия и ресурсы.

Вопросы к зачёту

1. Предмет и задачи психологии управления. Историческое развитие управленческой мысли.
2. Характеристика основных теоретических подходов к управлению (школы науки управления): процессного, системного, ситуативного.
3. Психологические законы управления.
4. Основные управленческие функции, психологические закономерности их реализации.
5. Методы управления.
6. Развитие концептуальных основ управления в Европе.
7. Теория и практика американского менеджмента.
8. Теория и практика японского менеджмента.
9. Теория и практика отечественного менеджмента.
10. Психологические теории управления.
11. Лидерство и руководство - сравнительная характеристика.
12. Теории лидерства (охарактеризовать не менее 3 теорий).
13. Виды лидерства и типы лидера.
14. Классические (традиционные) стили руководства и их характеристика.
15. Сущность власти, ресурсы и виды власти.
16. Сущность, средства и виды влияния.
17. Сущность и виды управленческих решений.
18. Факторы, определяющие качество управленческих решений.
19. Причины принятия «удовлетворительных» решений.
20. Этапы принятия управленческих решений.
21. Методы принятия групповых решений.
22. Трудовой коллектив как социальная группа и как объект управления. Развитие трудового коллектива.

23. Социальная и социально-психологическая структура группы.
24. Основные характеристики коллектива, его формирование и управление.
25. Эффективность работы группы.
26. Формирование групп и команд. Этапы командообразования.
27. Понятие «социально-психологический климат. Факторы формирования социально-психологического климата.
28. Основные направления кадровой политики в организации. Проблема привлечения персонала.
29. Проблема адаптации персонала в организации.
30. Методы оценки и аттестации персонала.
31. Мотивация и стимулирование персонала в организации.
32. Подходы к мотивации персонала.
33. Содержательные и процессуальные теории мотивации.
34. Виды стимулирования
35. Понятие и общая характеристика «организационной культуры».
36. Формирование организационной культуры.
37. Методы поддержания организационной культуры.
38. Развитие организационной культуры.

Темы рефератов

1. Основные направления в современной психологии управления.
2. Личные и социально - психологические потребности во власти и подчинении.
3. Культура управления как социально-психологическая проблема.
4. Личность как объект управления.
5. Представления руководителя о самом себе и их связь с эффективной управленческой деятельностью.
6. Профессиограмма руководителя.
7. Психологические аспекты профессиональной карьеры руководителя.
8. Зависимость эффективности управленческой деятельности от биографических характеристик, способностей и черт личности.
9. Мотив как психологическая причина поведения.
10. Социально-психологические механизмы поведения личности в коллективе.
11. Место социального контроля в управлении групповыми процессами.
12. Использование средств PR (Паблик Рилейшинз) в управлении.
13. Стиль руководства как фактор эффективности деятельности коллектива.
14. Социально-психологические основы принятия управленческих решений.
15. Средства психологического влияния.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№ кур са	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Групповые занятия	
7 семестр					
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ УПРАВЛЕНИЯ					
четвёртый	Тема 1.1. Психологические аспекты управленческой деятельности.	8	2	2	4
четвёртый	Тема 1.2. Теории управления.	8	2	2	4
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ					

четвёртый	Тема 2.1. Психологические аспекты лидерства и руководства.	8	2	2	4
четвёртый	Тема 2.2. Управленческое решение как основа управленческой деятельности.	8	2	2	4
четвёртый	Тема 2.3. Социально-психологические аспекты управленческой деятельности.	8	2	2	4
четвёртый	Тема 2.4. Психологические основы управления персоналом.	8	2	2	4
четвёртый	Тема 2.5. Психологические основы организационной культуры.	8	2	2	4
четвёртый	Тема 2.6. Психология влияния.	8	2	2	4
четвёртый	Тема 2.7. Конфликты в управленческой деятельности.	8	2	2	4
Итого:		72	18	18	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в седьмом семестре. Итоговый контроль (зачёт) проводится в форме устных ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

- 1.Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала: учеб. пособие для студ. вузов / Г.Х. Бакирова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 439 с.
- 2.Бухалков, М.И. Управление персоналом: развитие трудового потенциала: учеб. пособие / М.И. Бухалков. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 192 с.
- 3.Гулиев, М.А. Социология и психология управления / М.А. Гулиев, С.Н. Епифанцев, С.И. Самыгин. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 409 с.
- 4.Кибанов, А.Я. Основы управления персоналом: учебник / А.Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 447 с.
- 5.Маклаков, А.Г. Профессиональный психологический отбор персонала. Теория и практика: учеб. для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: ПИТЕР, 2008. - 480 с.
- 6.Смирнов, В.Н. Психология управления персоналом в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. вузов / В.Н. Смирнов. - М.: Академия, 2007. - 256 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Егоршин, А.П. Основы управления персоналом: учеб. пособие / А.П. Егоршин. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2011. – 352с.
2. Панфилова, А.В. Социально-психологический климат в педагогическом коллективе: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / А.П. Панфилова. - М.: Академия, 2011. - 240 с.
3. Соломанидина, Т.О. Организационная культура в таблицах, тестах, схемах: учебно-метод. мат. / Т.О. Соломанидина. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 395 с.

3. Электронные ресурсы

1. Бакирова, Г.Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Психология», «Менеджмент организации», «Управление персоналом»/ Г.Х Бакирова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.- 591 с. Режим доступа: <http://www.iqlib.ru>.

1. Райзберг, Б.А. Психологические основы управления. Учебное пособие для студентов вузов./ Б.А. Райзберг, А.К. Тутунджян. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.- 240 с. Режим доступа: <http://www.iqlib.ru>.

2. Шуванов, В.И. Социальная психология управления: Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Маркетинг», «Коммерция»./ В.И. Шуванов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 463 с. Режим доступа: <http://www.iqlib.ru>.

4.10.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Информационные технологии в менеджменте» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения очная

Автор-разработчик: Медведев Артем Николаевич, старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины является формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта теоретических знаний и практических навыков в области создания, функционирования и применения информационных технологий для решения функциональных задач управления и организации системы поддержки принятия решений в сфере спортивно-оздоровительных услуг.

Целью теоретической части курса является формирование у студентов:

- ознакомление студентов с возможностями использования средств современных информационных и коммуникационных технологий при решении профессиональных задач специалистов по физической культуре и спорту;
- целостного представления об информационном обеспечении и их роли в развитии общества;
- понимания возможностей современных технических и программных средств информационных систем;
- понимания целей и механизмов использования информационных систем и технологий в процессе оказания спортивно-оздоровительных услуг.

Практическая часть курса является необходимым, неотъемлемым дополнением теоретической части и предназначена для освоения наиболее известных и распространенных в настоящее время программных средств и технологий. Целью практической части курса является обучение технологии использования современных программных инструментов процессе работы:

- с инструментальными средствами получения, отображения, обработки, хранения и передачи информации.
- на локальном компьютере или подключенном к сети;
- с любыми типами данных (табличными, текстовыми), структурированными и неструктурированными.

Задачи дисциплины

- сформировать практические навыки применения возможностей пакетов прикладных программ в различных областях профессиональной деятельности;
- познакомить с возможностями современных средств вычислительной техники при решении прикладных задач;
- выработать навык работы с нормативно-справочной документацией с использованием современных информационных технологий;
- об основных процессах преобразования информации;
- о тенденциях развития автоматизированных информационных систем;
- знать основные сведения о распределенной обработке информации и информационных сетях;
- уметь применять на практике знания по использованию прикладного программного обеспечения;
- иметь представление о мировых информационных ресурсах.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Информационные технологии в менеджменте» относится к вариативной части профессионального цикла (Б3) и является обязательной для изучения.

В последнее время в Российской Федерации происходит процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования. Она предполагает повышение качества общеобразовательной и профессиональной подготовки специалистов на основе широкого использования современных информационных и коммуникационных технологий.

Дисциплина «Информационные технологии менеджмента» базируется на знаниях, полученных в результате изучения дисциплины "Информатика и других общепрофессиональных и специальных дисциплинах.

Фундаментальные знания по информационным технологиям и информационному обеспечению даются в ходе изучения дисциплины "Информатика" (технические средства информационных технологий, системное и прикладное программное обеспечение, алгоритмизация и методы программирования, общетеоретические вопросы кодирования и защиты информации), поэтому дисциплина "Информационные технологии менеджмента" ориентирован на получение знаний об информационных технологиях и автоматизированных системах в современных организациях, а также традиционных и инновационных средствах коммуникации.

Дисциплина представляет собой изучение теоретической части, а также закрепление на практике полученных знаний посредством проведения занятий в компьютеризированных классах, с использованием прикладного программного обеспечения и современных средств Интернета.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ОК-14, ОК-15, ОК-16, ПК-27, ПК-29

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основные принципы и правила хранения информации, обработки и представления;
- аппаратное обеспечение персонального компьютера;
- программное обеспечение персонального компьютера;
- основы защиты информации в вычислительных устройствах и сетях;
- основные принципы передачи информации в сети;
- возможности и сравнительные характеристики основных компьютерных программ, решающих задачи статистической обработки данных;

уметь:

- использовать программное обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности (на примере офисных пакетов);
- соблюдать основные требования информационной безопасности;
- подключать вычислительные устройства к глобальным и локальным сетям Интернет с использованием системного программного обеспечения;
- квалифицированно выполнять поиск информации в глобальных компьютерных сетях;
- применять средства и методы сбора информации о физической культуре и спорте;
- применять приёмы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности.

овладеть:

- основными методами и рациональными приёмами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации;
- навыками работы с информацией в глобальных компьютерных сетях;

- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта из различных источников;
- навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистских проектов по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной направленности.

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения дисциплины необходимо:

- учебники, учебные и учебно-методические пособия по дисциплине для подготовки к занятиям;
- стандартно оборудованные лекционные аудитории;
- специально оборудованные кабинеты и аудитории для проведения интерактивных лекций и семинарских занятий (компьютер, мультимедийный проектор или иное оборудование позволяющее демонстрировать материал при помощи компьютера);
- компьютерные кабинеты в соответствующей комплектации, с выходом в Интернет.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Классификация информационных систем и информационных технологий.
2. Особенности информационных технологий в организациях разного типа.
3. Информационные технологии как инструмент формирования управленческих решений.
4. Роль информационных систем и технологий в развитии организаций и формировании управленческих решений.
5. История развития современных информационных технологий.
6. Этапы развития информационных и телекоммуникационных технологий.
7. Этапы информационной революции и их влияние на бизнес и общество.
8. Проблемы информатизации жизни общества и бизнеса.
9. Системы, основанные на применении Internet-технологии.
10. Средства стратегического планирования.
11. Рынок информационных ресурсов, продуктов и услуг, его государственное регулирование.
12. Автоматизированные информационные системы (АИС), их классификация, структура и этапы развития
13. Компьютерные программы оздоровительной направленности.
14. Автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов.
15. Тренажерно-диагностические стенды для изучения реакции организма спортсмена на модельные нагрузки.
16. Экспертные и автоматизированные системы для планирования тренировочного процесса квалифицированных спортсменов.
17. Компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте.
18. Искусственный интеллект в спорте.
19. Углубленные медицинские обследований.
20. Этапные комплексные обследования. Текущие обследования. Обследование соревновательной деятельности.
21. Сохранение и развитие кадрового потенциала в сфере медико-биологического обеспечения.
22. Проблемы повышения квалификации специалистов в области спортивно-оздоровительного сервиса.

23. Причины неэффективного внедрения современных информационных технологий в процесс физического воспитания и спортивной тренировки.

24. Ресурсный, организационный, управленческий, методический факторы, фактор научного обеспечения.

25. Основные пути решения проблем внедрения компьютерных технологий в сферу физкультурного образования.

26. Знания и умения административно-управленческого персонала, необходимые для планирования, внедрения и оценки эффективности автоматизированных технологий.

27. Офисная техника. Периферийное компьютерное оборудование и его совместное использование в современном офисе.

28. ИТ обработки больших объемов данных.

29. Базы данных и системы управления базами данных.

30. Распределенная обработка информации. Основные понятия и классификация систем управления базами данных.

31. Модели организации данных. Понятие реляционной БД. Основные понятия и принципы реляционной модели.

32. Использование систем управления базами данных. Понятие распределенной БД.

33. Архитектура и принципы распределенной БД. Технология клиент-сервер.

34. Этапы проектирования ИТ в конкретной прикладной области.

35. Особенности информационной модели менеджмента в спорте и ее влияние на выбор ИТ управления.

36. Технологические процедуры при работе с базами данных: графический интерфейс, структурирование, создание таблиц, запросов, форм, отчетов. Схемы данных.

37. Российский и зарубежный рынок прикладного программного обеспечения.

38. Фирмы, лидирующие на рынке системного программного обеспечения.

39. Закон "Об информации, информатизации и защите информации"

40. Закон "Об электронной цифровой подписи"

41. Закон "О средствах массовой информации"

42. Закон "О правовой охране программ для электронных вычислительных машин и баз данных"

43. Закон "Основы законодательства об архивном фонде РФ и архивах"

44. Закон "О лицензировании отдельных видов деятельности"

45. Закон "Об авторском праве и смежных правах"

46. Закон "Об обязательном экземпляре документов"

47. Федеральная целевая программа "Электронная Россия".

48. Классификация стандартов ИТ. Международные и национальные организации по стандартизации.

Примерная тематика рефератов

1. История развития современных информационных технологий.

2. Системы, основанные на применении Internet-технологии.

3. Тренажерно-диагностические стенды для изучения реакции организма спортсмена на модельные нагрузки.

4. Компьютерные программы оздоровительной направленности.

5. Проблемы повышения квалификации специалистов в области спортивно-оздоровительного сервиса.

6. Распределенная обработка информации. Основные понятия и классификация систем управления базами данных.

7. Закон "Об электронной цифровой подписи"

8. Особенности информационной модели менеджмента в спорте и ее влияние на выбор ИТ управления.

9. Федеральная целевая программа "Электронная Россия".
10. Закон "О лицензировании отдельных видов деятельности"
11. Основные пути решения проблем внедрения компьютерных технологий в сферу физкультурного образования.
12. Проблемы повышения квалификации специалистов в области спортивно-оздоровительного сервиса.
13. Компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте.
14. Экспертные и автоматизированные системы для планирования тренировочного процесса квалифицированных спортсменов.

Перечень вопросов к зачёту

1. История использования информационно-коммуникационных технологий в спорте
2. Информационно-коммуникационные технологии как элемент физкультурно-спортивной организации
3. Задачи и структура информационного обеспечения спортивно-оздоровительных услуг
4. Классификация информационных технологий спортивно-оздоровительных услуг
5. Формирование комплексной информационной системы
6. Автоматизированные информационные системы
7. Техническое обеспечение информационных технологий
8. Программные средства информационных систем
9. Методические принципы создания информационных систем.
10. Интеллектуальные информационные системы.
11. Информационно-диагностические технологии в осуществлении комплексного мониторинга здоровья
12. Информационные и коммуникационные технологии в управление спортом
13. ИКТ в медико-биологическом обеспечении подготовки спортсменов
14. Использование ИКТ для подготовки и повышения квалификации специалистов
15. Использование ИТ в сфере спортивно-оздоровительных услуг
16. Перспективы развития ИКТ в сфере спортивно-оздоровительных услуг
17. Движущие силы развития электронных, информационных и телекоммуникационных технологий. Информация, знание и развитие экономики.
18. Сферы применения ИТ в менеджменте спорта. Стратегическая роль ИТ.
19. Классификация информационных систем и информационных технологий в управлении. Роль информации в управлении.
20. Задачи и процессы обработки информации. Свойства информации как объекта использования в бизнесе. Количество информации, методы оценки. Классификация информации с точки зрения менеджера. Понятие информационного процесса, ресурса, продукта.
21. Формы представления информации и основные технологические процессы ее обработки. Классификаторы, входная, выходная и промежуточная информация. Внутренняя и внешняя информация. Документированная и недokumentированная информация.
22. Понятие систем управления. Информационные модели управления. Классификация систем управления.
23. Знания и умения административно-управленческого персонала, необходимые для планирования, внедрения и оценки эффективности ИТ. Роль менеджера как заказчика и пользователя информационных технологий управления.
24. Разработка информационных технологий управления. Основные требования к информационным технологиям систем управления, в том числе по компонентам.
25. Содержание и организация проектирования. Анализ систем обработки информации, разработка технического задания, технического проекта, рабочего проекта.

26. Классификация ЭВМ. Архитектура персонального ПК. Офисная техника. Классификация и характеристика Современное состояние рынка компьютеров и периферийного оборудования, тенденции развития.

27. Телекоммуникационные средства передачи информации. Электрические и оптические средства. Организация сложных связей в вычислительных сетях. Сетевые протоколы. Локальные сети. Совместное использование периферийных устройств.

28. Корпоративные информационные технологии систем управления и тенденции их развития. Интегрированные системы управления: требования и особенности реализации.

29. Основные понятия программного обеспечения. Характеристики программного продукта. Классификация ПО.

30. Структура базовой информационной технологии. Концептуальный, логический и физический уровни информационных технологий. Технологии описания предметной области, структуризации, документирования, тиражирования, проектирования, эксплуатации, коммуникации.

31. Виртуальный офис. Мобильная занятость. Классификация офисных задач.

32. Роль интеграции в создании информационных технологий. Интегрированные информационные технологии в управленческой деятельности. Электронный офис. Средства распределенной обработки информации. Понятие и состав интегрированного программного пакета.

33. Правовая основа применения информационных технологий. Российское законодательство в сфере информационных технологий. Проблемы пиратства и авторского права. Стандартизация в сфере ИТ.

34. Справочные правовые системы в России и за рубежом. Классификация информации, хранящейся в СПС. Режимы доступа к правовой информации.

35. Методы и средства защиты информации. Защита программных продуктов. Проблемы безопасности при работе в локальных и глобальных сетях.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Третий	Тема 1. История использования информационно-коммуникационных технологий в спорте	8	2	2	4
Третий	Тема 2. Задачи и структура информационного обеспечения менеджмента	8	2	2	4
Третий	Тема 3. Формирование комплексной информационной системы	8	2	2	4
Третий	Тема 4. Информационные и коммуникационные технологии в управлении спортом	7	1	2	4

<i>Третий</i>	Тема 5. Информационные и коммуникационные технологии в медико- биологическом обеспечении подготовки спортсменов	7	1	2	4
<i>Третий</i>	Тема 6. Использование информационных и коммуникационных технологий для подготовки и повышения квалификации специалистов	7	1	2	4
<i>Третий</i>	Тема 7. Перспективы использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта	7	1	2	4
<i>Третий</i>	Тема 8. Структура информационных технологий	10	2	4	4
<i>Третий</i>	Тема 9. Техническое обеспечение в сфере физической культуры	7	1	2	4
<i>Третий</i>	Тема 10. Базовые информационные технологии в сфере спортивно- оздоровительных услуг	9	1	4	4
<i>Третий</i>	Тема 11. Техническое обеспечение информационных технологий	10	2	4	4
<i>Третий</i>	Тема 12. Программное обеспечение	12	2	4	6
<i>Третий</i>	Тема 13. Законодательство в сфере информационных технологий.	8	2	2	4

	Стандартизация. Проблемы пиратства				
	Итого:	108	20	34	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом в соответствии с объемными требованиями. Зачет проводится в форме ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Есаулова С. П. Информационные технологии в туристической индустрии: учеб. пособие / С.П. Есаулова. - М.: Дашков и К, 2012. - 152 с.
2. Морозов М.А. Информационные технологии в социально-культурном сервисе и туризме. Оргтехника: учеб. для студ. вузов / М.А. Морозов, Н.С. Морозова. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2008. - 240 с.
3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П.К. Петров. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 288 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Логинов В.Н. Информационные технологии управления: учеб. пособие / В.Н. Логинов. - М.: КНОРУС, 2008. - 240 с

3. Интернет ресурсы по дисциплине

1. Информационные технологии управления: Теория и практика финансового анализа, инвестиции, менеджмент [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – М., 2008. – Режим доступа: <http://www.cfin.ru/>, свободный.
 2. Информационные технологии управления: Управление предприятием. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – М., 2008. – Режим доступа: <http://www.i2r.ru/>, свободный.
 3. Издательство «Открытые системы» [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2008. – Режим доступа: <http://www.osp.ru/>, свободный.
 4. Стандарты на этапы жизненного цикла продукции [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2008. – Режим доступа: <http://www.cals.ru>, свободный.
 5. Группа компаний Оптима [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2008. – Режим доступа: <http://www.optima.ru/>, свободный.
 6. Компания 1С [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2008. – Режим доступа: <http://www.1c.ru>, свободный.
 7. Компания АйТи [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2008. – Режим доступа: <http://www.it.ru>, свободный.
 8. Компания SAP [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2008. – Режим доступа: <http://www.sap.com>, свободный.
 9. Корпорация «Парус» [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2008. – Режим доступа: <http://www.parus.ru>, свободный.
- Корпорация «Галактика» [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2008. – Режим доступа: <http://www.galaktika.ru/>, свободный.

4.11.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В МЕНЕДЖМЕНТЕ» основной образовательной программы направления 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Бескровная В.А, д.э.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Сформировать научно-методическую компетентность в сфере менеджмента у студентов, позволяющую овладеть представлениями о методической, научно-исследовательской и научно-методической деятельности в менеджменте.

Решение конкретных задач, связанных с изучением дисциплины, помимо стандартных лекционных и практических занятий предполагает формирование навыков расчета финансовых показателей деятельности организации, в том числе в процессе самостоятельного освоения дисциплины. Названный результат достигается путем опросов, заполнения таблиц, формирования структурно-логических схем, а также решения задач по темам курса. Заявленная цель дисциплины соотносится с целью подготовки будущих специалистов - решение профессиональных задач, формирование экономического мышления менеджеров.

Задачи дисциплины

- ознакомить с историей развития научного познания; с развитием эмпирического и теоретического научного мышления; с проблематикой научных исследований в сфере управления, с методиками проведения научных исследований.
- научить основам организации методики проведения методической и научно-исследовательской работы.
- уметь применять на практике основные формы реализации научно-методической деятельности путем оформления результатов научных исследований.

Место дисциплины в структуре общей образовательной программы

Дисциплина «Научно-методическая деятельность в менеджменте» относится к вариативной части профессионального цикла профиля 1. Спортивный менеджмент в подготовке бакалавра физической культуры. Предназначена для изучения на третьем курсе очной формы обучения по направлению подготовки 034300 «Физическая культура»

Учебная работа проводится в виде аудиторных занятий (54 часа) и самостоятельной работы (54 часа). Основными формами занятий являются лекции, семинарские и практические занятия. Основу учебного процесса составляют лекции. Наряду с лекциями предусматривается проведение семинарских занятий. Освоение курса предполагает самостоятельную работу студентов в формах: конспектирования лекций, подготовки к контрольным работам, семинарским занятиям, экзамену, изучения основной учебной и дополнительной литературы. Активно используются методы имитационного моделирования и группового принятия решений. Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студента с определенными разделами курса по рекомендованным материалам и подготовки к выполнению индивидуальных заданий по курсу. Педагогические методы, применяемые при изучении курса, предоставляют студентам возможность соотнести теоретические концепции и подходы с практикой научно-методической работы.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК -1, ОК – 4, ПК-25. В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте;

актуальные вопросы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

научные подходы в сфере менеджмента физической культуры и спорта.

Уметь:

организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по актуальным вопросам управления спортом;

определять проблемную ситуацию и обосновывать актуальность исследования; определять объект и предмет исследования; описывать и обсуждать полученный материал, формулировать выводы и практические рекомендации;

применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Владеть:

информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Научно-методическая деятельность в менеджменте» содержит разделы:

Раздел 1. Наука как вид деятельности, история развития методологии.

Раздел 2. Основные этапы научно-исследовательской работы

Раздел 3 Методика научно-исследовательской работы

Раздел 4. Организация научно-исследовательской работы

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Наука, ее функции и роль в обществе, в сфере менеджмента
2. Научное знание, научное исследование.
3. Методы и методология, методическая деятельность в области менеджмента.
4. Постановка проблемы, проблемная ситуация.
5. Выбор темы исследования и ее актуальность
6. Объект и предмет исследования.
7. Цель, гипотеза исследования. Требования к гипотезе.
8. Задачи исследования, требования к их постановке.
9. Методы и методики исследования.
10. Виды экономических исследований, методика проведения.
11. Виды экономико-математических исследований, методика проведения.
12. Опрос. Виды опроса и методика проведения.
13. Элиминирование, методика проведения.
14. Теоретическая и практическая значимость работы.
15. Внедрение результатов научной, методической работы в практику.
16. Оформление литературного обзора.
17. Графическое оформление результатов исследования.
18. Оформление списка литературы.

Перечень вопросов к зачёту

1. Наука, ее функции, роль в обществе
2. Научное знание, научное исследование
3. Метод и методология
4. Принципы познания
5. Виды научных работ и их характеристика
6. Основные формы и задачи НИРС
7. Общая схема исследований
8. Основные этапы научно-исследовательской работы
9. Какие признаки выражают актуальность при выборе темы исследования
10. Подготовка к исследованию: выбор темы исследования, объект и предмет исследования, определение цели и задачи исследования, гипотеза исследований

11. Экономические методы исследований
12. Методы научного познания
13. Экономические методы исследований, виды и характеристика
14. Экономико-математические методы исследований, виды и характеристика
15. Литературно-графическое оформление полученных результатов:
16. Основные требования, предъявляемые к оформлению таблиц и рисунков
17. Требования, предъявляемые к оформлению списка литературы
18. Требования, предъявляемые к написанию результатов исследования
19. Формулировка выводов
20. Основные требования, предъявляемые к написанию тезисов, статей.
21. Формы внедрения результатов в практику.

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: аудитории оборудованные техническими средствами обучения: проектор, экран, ноутбук; интернет.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самосто ятельная работа
			Лекци и	Семинарские занятия	
Раздел 1. Наука как вид деятельности, история развития методологии					
третий	Тема 1.Введение в научно-методическую работу	6	2	4	-
третий	Тема 2.Основные этапы научно-исследовательской работы	8	2	2	4
третий	Тема 3. Методология научного исследования	14	2	4	8
Раздел 2. Методика научно-исследовательской работы					
третий	Тема 1. Экономические методы исследования	30	2	10	18
третий	Тема 2.Технология научно-исследовательской работы	22	-	10	12
третий	Тема 3.Литературное оформление научного труда	20	-	10	10
Раздел 3. Организация научно-исследовательской работы					
третий	Фундаментальные и прикладные науки	8	2	2	4
	Итого	108	10	44	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом и защитой реферата по выбранной теме в соответствии с объемными требованиями.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

- 1) Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учеб. пособие /М.Ф.Шкляр.- 3-е изд.- М. : Дашков и К, 2010.- 224 с.

- 2) Селуянов, В.Н. Научно-методическая деятельность: учеб. /В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина.- М.: Флинта: Наука, 2005.- 288с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 1) Губа , В.П. Методы научного исследования туризма : учеб. пособие / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - М. : Физическая культура, 2010. - 176 с.
 - 2) Кожухар, В.М. Основы научных исследований : учеб. пособие / В.М. Кожухар. - М. : Дашков и К, 2012. - 216 с.
- Кожухар, В.М. Практикум по основам научных исследований : учеб. пособие / В.М. Кожухар. - М. : Из-во АСВ, 2008. - 112 с.

4.12.(профиль2) Рабочая программа дисциплины **«Деловые коммуникации»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 **«Физическая культура» по профилю подготовки - спортивный менеджмент**

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Трофимова Галина Терентьевна, кандидат философских наук, профессор

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цели дисциплины.

В процессе изучения дисциплины «Деловые коммуникации» основная цель состоит в необходимости дать знания выпускникам направления «Физическая культура» *по профилю – спортивный менеджмент* о системе современного русского языка на разных его уровнях – фонетическом, лексико-фразеологическом, словообразовательном, морфологическом, синтаксическом; о нормах словоупотребления и применении их в процессе устной и письменной деловой коммуникации.

Результатами освоения дисциплины станут сформированные навыки применения норм русской грамматики, орфографии, пунктуации и их возможной вариативности; навыки владения различными формами и видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности.

Основным подходом к решению образовательных проблем является оценка речевого поведения, соотношение речевых поступков с конкретной ситуацией делового общения. Изучение системы словоупотребления будет способствовать формированию общекультурной системы взглядов бакалавров.

Задачи дисциплины.

Для достижения указанных целей необходимо решить следующие задачи:

- научить студентов владению фонетическими, морфологическими, лексико-фразеологическими, синтаксическими нормами современного русского литературного языка;
- выработать навыки обнаружения и исправления лексико-грамматических, орфографических и пунктуационных ошибок в текстах различных функциональных стилей;
- способствовать овладению основными терминами и понятиями профессиональной деятельности;
- добиться умения грамотно и квалифицированно давать лексико-грамматический анализ любого текста;
- овладеть навыками формирования собственных текстов с учётом законов языка и логики мышления;
- выработать навыки публичного выступления в профессиональной деятельности;
- выработать навыки устной и письменной деловой коммуникации.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина «Деловые коммуникации» относится к вариативной части профессионального цикла (профиль «Спортивный менеджмент»). В процессе изучения дисциплины студенты опираются на знания, полученные при изучении дисциплины «Русский язык и культура речи», и получают возможность дальнейшего совершенствования навыков устной и письменной речи с использованием необходимых норм современного русского языка и его функциональной стилистики.

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, определяющих языковую культуру, развитие коммуникативных качеств, публичного выступления. Дисциплина призвана способствовать развитию навыков использования языковых знаний в различных видах деятельности; приобретению культурного опыта.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Лекционный курс рассматривает вопросы современного русского языка на разных его уровнях. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и практических занятий, написание доклада на одну из предложенных тем. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы, включает подготовку докладов, а также углубление знаний и навыков, полученных на практических занятиях. Используются интерактивные формы – компьютерное тестирование, деловые игры.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях.

Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ОК-5, ПК-20, ПК-29, ПК-31, ПК-32. В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- систему современного русского языка на разных уровнях;
- нормы словоупотребления;
- фонетику, лексику, грамматику, фразеологию, профессиональную терминологию современного русского языка;

уметь:

- применять нормы русской нормы русской грамматики, орфографии, пунктуации и их возможную вариативность в учебной и профессиональной деятельности;
- использовать адекватные языковые средства, соответствующие ситуации общения;
- вести деловую переписку, деловые беседы и переговоры;
- использовать навыки межличностной и деловой коммуникации в устной и письменной формах;

владеть

- навыками грамотного письма;
- навыками обнаружения лексико-грамматических, орфографических и пунктуационных ошибок и их возможную вариативность;
- различными видами, формами устной и письменной речи в межличностном и профессиональном общении.

Материально-технические средства обеспечения

1. Мультимедийные средства:

- проектор;
- ноутбук.

2. Учебные фильмы:

- экскурсии по городам (Москва, Санкт-Петербург, Новгород, Воронеж, Ростов-на-Дону, Сочи);
- фильмы-презентации с выставок;
- фильмы-презентации рекламных зарубежных туров;
- фильмы о странах мира (Греция, Италия, Испания, Франция, Израиль, Таиланд, Швеция, Швейцария, Египет, Куба, Аргентина, Бразилия и т.д.).

Требования к аудиториям – компьютерные классы, специально оборудованные аудитории.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Раздел 1. Основные понятия теории речевой коммуникации.

Раздел 2. Совершенствование навыков речевой деятельности.

Раздел 3. Этика, социология и психология речевой коммуникации.

Раздел 4. Обучение основам речевой коммуникации с использованием деловых игр.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Восприятие речи
2. Модели речевой коммуникации.
3. Социально-культурное расслоение языка.
4. Выразительные средства речевой коммуникации.
5. Навыки рационального чтения.
6. Аргументированность речи. Типы аргументации.
7. Экспрессивно – эмоциональные особенности речевой коммуникации.
8. Этические нормы общения.
9. Речевой этикет.
10. Поведенческие стратегии общения.
 11. Общение с собеседниками различных психологических типов.
12. Роль прагматики в речевой коммуникации.
13. Этические кодексы.
14. Вербальные особенности межкультурной коммуникации.
15. Требования деловой этики.
16. Методы аргументирования.
17. Принятие решений. Приемы ускорения принятия решений.
18. Электронные средства коммуникации.
19. Невербальные особенности межкультурной коммуникации.

Примерная тематика рефератов

1. Внутренняя речь и ее типы.
2. Полисемия русского языка.
3. Лексическая синонимия и ее роль в процессе речевой коммуникации.
4. Речевая норма и ее особенности.
5. Чтение как рецептивный вид речевой деятельности.
6. Недостатки традиционного чтения.
7. Интегральный алгоритм чтения.
8. Дифференциальный алгоритм чтения.
9. Слушание. Основные недостатки традиционного слушания.
10. Технология продуцирования письменной речи.
11. Текст и его типы.
12. Работа с факсимильными текстами.
13. Риторика как наука.
14. Требования к искусству монологической речи.
15. Диалог и его типы.
16. Роль коммуникабельности в процессе делового общения.
17. Этические требования к видам речевой деятельности.
18. История делового этикета.
19. Роль дресс–кода в деловом общении.
20. Современные электронные средства коммуникации.
21. «Золотое правило» пользования мобильной связью в процессе делового общения.

Перечень вопросов к экзамену (зачёту)

1. Деловая коммуникация: основные характеристики.
2. Разновидности национального языка.
3. Язык и речь.
4. Речь и мышление.
5. Формы и типы деловой коммуникации.
6. Модели деловой коммуникации.
7. Язык и общество.

8. Алгоритмы чтения.
9. Способы фиксации прочитанной информации.
10. Культура чтения.
11. Слушание. Правила эффективного слушания.
12. Слушание в ситуации делового общения.
13. Это – состояния и деловое общение.
14. Коммуникативные качества речи.
15. Функциональные стили речи.
16. Речевая норма.
17. Культура речи.
18. Речевая деятельность и ее виды.
19. Чтение как рецептивный вид речевой деятельности.
20. Письменная речь и ее виды.
21. Требования к культуре письменной речи.
22. Устная речь и ее характеристики.
23. Особенности техники речи.
24. Этика деловой коммуникации.
25. Внутренняя и внешняя речь.
26. Речевые тактики в процессе деловой коммуникации.
27. Деловой этикет: история происхождения и развития.
28. Психологические аспекты деловой коммуникации.
29. Требования к деловому этикету.
30. Требования к речевому этикету.
31. Межкультурная коммуникация.
32. Невербальные средства общения.
33. Культура дистантного / дистанционного общения.
34. Культура делового телефона.
35. Культура общения в интернете.
36. Сетевой этикет (нетикет).
37. Этика делового красноречия.
38. Этический кодекс. его содержание и назначение.
39. Этика деловых отношений в мировой практике.
40. Культура делового разговора.
41. Роль деловой коммуникации в переговорном процессе.
42. Роль деловой коммуникации в процессе деловой беседы.
43. Типичные ошибки в процессе слушания собеседника.
44. Постановка вопросов и техника ответов.
45. Тактика и техника нейтрализации замечаний.
46. Защита от некорректных собеседников.
47. Поведение с собеседниками различных психологических типов.
48. Невербальные средства повышения делового статуса.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			4	5	
1.	2	3	4	5	6
	3 курс. 5-й семестр				
	Раздел 1. Основные теории деловой коммуникации				
1.	Тема 1.1. Деловая коммуникация	6	2	2	2
2.	Тема 1.2. Разновидности национального языка и функциональных стилей	6	4	2	4
3.	Тема 1.3. Речевая норма и культура речи.	6	2	2	2

Раздел 2. Совершенствование навыков речевой деятельности					
4.	Тема 2.1. Совершенствование навыков чтения	8	2	2	4
5.	Тема 2.2. Совершенствование навыков письменной речи	6	-	2	4
6.	Тема 2.3. Совершенствование навыков устной речи.	8	2	2	2
7.	Тема 2.4. Техника речи.	6	-	2	4
Раздел 3. Этика, социология и психология речевой коммуникации					
8.	Тема 3.1. Этика деловой коммуникации.	6	2	-	4
9.	Тема 3.2. Речевые тактики в деловой коммуникации	8	2	2	4
10.	Тема 3.3. Психолингвистические аспекты деловой коммуникации.	6	2	2	2
11.	Тема 3.4. Невербальные средства общения.	4	-	2	2
12.	Тема 3.5. Межкультурная коммуникация.	6	2	2	2
13.	Тема 3.6. Деловой этикет.	4	-	2	2
Раздел 4. Обучение основам речевой коммуникации с использованием деловых игр					
14.	Тема 4.1. Методические приемы игрового обучения. Переговоры и переговорный процесс	4	2	2	2
15.	Тема 4.2. Деловая игра «Деловая беседа»	6	-	2	2
16.	Тема 4.3. Культура дистантного / дистанционного общения.	6	2	-	4
17.	Тема 4.4. Культура телефонного взаимодействия.	4	-	-	4
18.	Тема 4.5. Межнациональные различия невербальной коммуникации	6	-	2	4
ИТОГО		108	24	30	54

ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Формой итогового контроля является - ЗАЧЁТ, который может проводиться в форме ответов на вопросы, тестирования, защиты доклада по выбранной теме.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Асмолова М.Л. Искусство презентаций и ведения переговоров: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2010. – 247 с.
2. Гришаева Л.И. Введение в теорию межкультурной коммуникации: учебное пособие. – М.: Академия, 2008. – 408 с.
3. Недосека О.Н. Основы теории коммуникации: курс лекций. – М.: Владос, 2010. – 104 с.
4. Кошаева И.П., Канке А.А. Профессиональная этика и психология делового общения: учебное пособие. – М.: ИД «Форум», ИНФРА-М, 2011. – 304
5. Смирнов П.И., Путин М.Е., Коноплёва И.А. Деловое общение: учебник для вузов. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 384 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Барышева А.Д., Матюхина Ю.А., Шередер Н.Г. Этика и психология делового общения (сфера сервиса): учебное пособие. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2011. – 256 с.
2. Рогожин М.Ю. Современное деловое письмо: пособие. – М.: РОСБУХ, 2008. – 216 с.
3. Чеховских М.И. Психология делового общения: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 253 с.

4.13.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Документирование управленческой деятельности» основной образовательной программы направления подготовки 034300 - «Физическая культура» *по профилю подготовки* - спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника – бакалавр
 Форма обучения очная
 Автор-разработчик: Пузыня Татьяна Алексеевна, доцент кафедры

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины является получение студентами знаний, необходимых для правильного составления, оформления и хранения документов, которые возникают в процессе принятия и реализации управленческих решений в спорте, освоение общепринятых в мире предпринимательства лексики и стилей деловой и коммерческой корреспонденции для свободного и равноправного общения с партнерами. Дисциплина «Документирование управленческой деятельности» предназначена для того, чтобы в ходе усвоения курса повышалась профессиональная подготовка студентов. Будущие специалисты получают необходимые конкретные знания по документационному обеспечению деятельности спортивной организации.

Решение конкретных задач, связанных с изучением дисциплины, помимо стандартных лекционных и семинарских занятий предполагает формирование навыков систематизации информации, в том числе в процессе самостоятельного освоения дисциплины. Названный результат достигается путем формирования структурно-логических схем по темам курса. Заявленная цель дисциплины соотносится с целью подготовки будущих специалистов - решению профессиональных задач, способствует формированию экономического мышления способности к самостоятельной предпринимательской деятельности в сфере физической культуры.

Задачи дисциплины

Задачами изучения дисциплины являются:

1. Ознакомить студентов с общими принципами документационного обеспечения деятельности спортивной организации, с порядком документирования информации.
2. Научить систематизировать информацию по категориям и уровням доступа к ней.
3. Ознакомить с порядком правовой защиты документированной информации и с организацией рационального движения документов в спортивной организации, в том числе с концепцией создания электронного офиса.
4. Научить качественно и быстро обрабатывать информацию в целях своевременного принятия соответствующих управленческих решений в спорте.
5. Усвоить правила и формы деловой и коммерческой переписки.
6. В целях закрепления изучаемого материала рекомендуется рассматривать и выполнять практические задания по составлению и оформлению документов, которые предлагаются в учебной литературе, ознакомиться с документами организаций.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Документирование управленческой деятельности» относится к вариативной части профессионального цикла (Б.3) профилю 1 «Спортивный менеджмент». Дисциплина «Документирование управленческой деятельности» занимает важное место в системе подготовки специалистов по спортивному менеджменту. Учебный материал дисциплины является закономерным продолжением таких дисциплин, как «Туризм и спортивное ориентирование», «Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности», «Организация и управление в избранном виде спорта», «Организация спортивно-зрелищных мероприятий», «Информационные технологии в менеджменте» и др.

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, основных принципов организации делопроизводства на предприятии, требований к созданию и оформлению документов, унифицированной системы организационно-распорядительной документации (УСОРД). Изучение основных принципов ведения кадровой документации.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-4, ПК-20, ПК-21, ПК-22. В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- требования ГОСТ к оформлению документов;
- нормативные документы по стандартизации в области документации, действующие на территории Российской Федерации;
- системы документации, требования к составлению и оформлению документов, современные, в том числе электронные, способы и технику создания документов в функциональной области деятельности;
- типовые инструкции по делопроизводству;
- правила и формы деловой и коммерческой переписки;

уметь:

- разрабатывать основные виды управленческих документов;
- составлять деловые и коммерческие письма для грамотного общения с партнерами;
- использовать в управленческой и другой профессиональной деятельности прикладные программные средства и средства оргтехники;

овладеть:

- навыками составления проектов деловых и коммерческих писем и основных управленческих документов;
- технологиями подготовки электронных документов;
- процедурами работы с основными видами оргтехники (ксероксом, факсом, современными телефонными аппаратами и пейджерами, системами электронной почты и др.) и использования средств малой оргтехники (папок, сшивателей, степлеров, стикеров, органайзеров и т.п.).

Материально-техническое обеспечение

1. Мультимедийные средства:

- проектор;
- ноутбук.

2. Учебные фильмы:

- «Прием и выдача наличных денег. Ведение кассовой книги»;
- «Ревизия и контроль»;
- 1С Предприятие «Зарплата и кадры».

Требования к аудиториям – компьютерные классы, специально оборудованные аудитории.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Документирование управленческой деятельности» содержит разделы:

Раздел 1. Управленческие документы и нормативно-методическое регулирование документационного обеспечения управления

Раздел 2. Составление и оформление организационно-распорядительных документов.

Раздел 3. Организация работы с документами и хранения документов предприятия.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Обоснуйте, почему документация является важным деловым активом предприятия.
2. Определите основные тенденции развития документирования управленческой деятельности в современных условиях.
3. Поясните, каким образом осуществляется регулирование состава документов предприятия изучаемой Вами отрасли.
4. Перечислите известные Вам нормативные акты, в которых даны определения термина «документ». Объясните, в чем заключается принципиальная разница между существующими трактовками данного понятия.
5. Назовите внутренние нормативные документы предприятия, создаваемые для упорядочения его работы с документированной информацией.
6. Перечислите реквизиты, являющиеся обязательными для всех документов, входящих в унифицированную систему организационно-распорядительной документации.
7. Раскройте особенности придания юридической силы электронному документу.
8. Составьте общие бланки и бланки письма для всех структурных подразделений предприятия Вашей отрасли. Состав структурных подразделений определите самостоятельно.
9. Составьте общие бланки и бланки письма для всех руководящих должностных лиц, предприятия Вашей отрасли, обладающих правом подписи. Наименования должностей руководителей используйте по Вашему усмотрению.
10. Обоснуйте, почему необходима стандартизация форматов электронных документов.
11. Приведите примеры управленческих документов, в которых основная дата может не совпадать с фактическим временем их подписания.
12. Укажите принципиальные различия составления процессных регламентов и структурных регламентов.
13. Раскройте особенности работы с документами, содержащими конфиденциальную информацию (персональные данные, коммерческую тайну).
14. Составьте Кодекс корпоративной этики предприятия Вашей отрасли. В первой части Кодекса изложите ценности, цели и принципы предприятия, в соответствии с которыми должны выстраиваться его отношения с партнерами, клиентами, государством и обществом; сформулируйте миссию предприятия. Во второй части Кодекса опишите этические нормы и правила поведения работников предприятия.
15. Разработайте проекты устава и учредительного договора предприятия Вашей отрасли, созданного в форме общества с ограниченной ответственностью, учредителями которого выступают два физических лица. Остальные условия определите на Ваше усмотрение.
16. Разработайте проект договора между предприятием Вашей отрасли и его клиентом (предприятием или физическим лицом). Условия договора укажите в соответствии с существующими в гражданском законодательстве нормами для данного вида (разновидности) договоров и в зависимости от специфики деятельности предприятия.
17. Обоснуйте, в каких управленческих ситуациях целесообразно издание соответствующего распорядительного документа: а) приказ; б) распоряжение; в) указание.
18. Поясните, как связаны порядок составления и оформления приказа с качеством реализации управленческого решения.

Опишите порядок документационного оформления делегирования полномочий руководителем организации на издание распорядительных документов.

19. В ОАО «Рассвет» была произведена проверка финансово-хозяйственной деятельности, в ходе которой выявлено что на предприятии не ведется журнал учета выдачи доверенностей и отсутствует отчетность по командировкам. Составьте соответствующий приказ. Наименование должностей и Ф.И.О. работников предприятия – на Ваше усмотрение.

20. Составьте приказ по основной деятельности о графике работы в праздничные дни (начальник охраны должен опечатать производственные помещения и обеспечить охрану; директор по персоналу должен обеспечить дежурство на телефоне главного офиса для оперативного решения вопросов; главный бухгалтер должен оплатить дежурство в двойном размере). Наименование Ф.И.О. работников предприятия – на Ваше усмотрение.

21. Составьте проект приказа по личному составу со следующими данными:

- а) о приеме на работу на должность секретаря-референта Петровой Анны Ивановны;
- б) об увольнении Смирнова Павла Сергеевича с должности главного бухгалтера в связи с уходом на пенсию;
- в) о предоставлении очередного отпуска экономисту Стрельцовой Марии Васильевне.

Остальные данные укажите по своему усмотрению.

22. На общем бланке предприятия Вашей отрасли, созданного в форме открытого акционерного общества, составьте проект решения Совета директоров об участии выставке, посвященной проблемам и перспективам развития отрасли. Тему выставки, место и место ее проведения укажите самостоятельно. В констатирующей части сошлитесь на то, что участие в данной выставке предусмотрено координационным планом Совета директоров от XX.XX.20___. В постановляющей части, в том числе:

поручите заместителю генерального директора подготовить предложения по составу делегации и предоставить на рассмотрение Совету директоров в определенный срок;

поручите отделу маркетинга во главе с его начальником уточнить список планируемых к демонстрации на выставке достижений, оборудовать специальные стенды для демонстрации достижений и подготовить презентацию и доклад в определенные сроки (тему презентации и доклада укажите самостоятельно).

23. Составьте соответствующий распорядительный документ, опираясь на предложенную ситуацию:

1). Директор ОАО «Супер-Тур» издал... об организации семейных туров по России и за рубежом в срок до 21.06.2007. Подготовить необходимые документы поручено старшему менеджеру И.О. Васильеву.

2). Совет директоров ОАО «Праздник» издал... об объединении организаций «Сегодня» и «Каждый день» в срок до 03.09.2007. контроль за исполнением ... был возложен на генерального директора ЗАО «Сегодня» Р.А. Касаткина.

24. Оформите протокол собрания работников коммерческой организации с повесткой дня:

1)О направлениях развития коммерческой деятельности предприятия.

2)О введении новых регламентов по экспертизе качества товаров.

Остальные данные – на Ваше усмотрение.

25. Назовите основные функции, которые выполняет в тексте делового письма обращение к адресату.

26. Назовите основные различия в оформлении деловых писем в отечественной и зарубежной (в т.ч. международной) практике.

27. Укажите особенности электронных писем как формы деловой переписки.

28. Определите разновидность делового письма по языковым формулам:

1)Просим сообщить дату приезда делегации от Вашей фирмы...

2)Мы уверены, что Вас заинтересует высокое качество нашей продукции...

3)В связи с приближением сроков поставки, напоминаем Вам, что...

Нам будет приятно видеть Вас на юбилее нашей фирмы, который состоится...

К сожалению, мы не можем принять Ваше предложение...

Представляю на утверждение проект плана...

29. Вы коммерческий директор оптовой торговой фирмы «Красота и гармония» по продаже косметической и парфюмерной продукции. Вам необходимо провести рекламную кампанию. Оформите рекламное письмо для деловых партнеров.

30. Вы являетесь ведущим специалистом книжной ярмарки. Составьте текст письма-приглашения потенциальным участникам ярмарки. Участие в этой ярмарке позволит широко представить книжную продукцию партнеров, продать экспонаты со стендов, изучить особенности рынка и заключить выгодные сделки.

31. Составьте текст письма, подтверждающего согласие фирмы «Солнышко» с предложенным фирмой «Облачко» графиком поставки товаров в течение срока действия договора поставки. В письме также указывается на направление фирмой «Солнышко» для подписания экземпляров договора, уже подписанных с ее стороны.

32. Составьте заявление менеджера Белкиной С. С. о предоставлении ей очередного отпуска за 20__ год.

33. На общем бланке Вашего предприятия составьте инструкцию по делопроизводству, руководствуясь рекомендациями, предусмотренными российской нормативно-методической базой.

34. Разработайте положение о службе документационного обеспечения управления (ДОУ) предприятия Вашей отрасли. Название и состав службы ДОУ определите самостоятельно в зависимости от статуса и масштаба Вашего предприятия.

35. Разработайте документационное обеспечение режима коммерческой тайны на предприятии Вашей отрасли. С этой целью составьте:

перечень информации, составляющей коммерческую тайну Вашего предприятия;

список документов предприятия, содержащих коммерческую тайну;

инструкцию по работе с документами, содержащими коммерческую тайну.

36. Определите преимущества регистрации документов на основе применения автоматизированных технологий в делопроизводстве.

37. Перечислите документы, включаемые в архивный фонд организации.

38. Укажите основные функции, которые выполняет номенклатура дел организации.

39. Укажите, какие действия необходимо предпринимать и какие факторы следует учитывать для обеспечения длительного хранения электронных документов.

40. Выделите группы работников организации в соответствии с функциями, выполняемыми ими в системе автоматизации делопроизводства и документооборота.

41. Опишите порядок работы с проектами, создаваемых в организации документов, осуществляемой в системе автоматизации делопроизводства и документооборота.

42. Назовите организационно-распорядительные документы, которые должны быть изданы в организации при внедрении системы автоматизации делопроизводства и документооборота в работу с документной информацией.

43. Обоснуйте, почему использование системы автоматизации делопроизводства и документооборота повышает эффективность функционирования системы менеджмента качества на предприятии.

44. Раскройте содержание основных требований к системе управления документами, устанавливаемых в ГОСТ Р ИСО 15489-1-2007 «СИБИД. Управление документами. Общие требования».

45. Укажите существующие, на Ваш взгляд, преимущества и проблемы внедрения качественных систем управления документами в практику работы российских предприятий в современных экономических условиях.

Примерная тематика рефератов

Тема 1. Введение

1. Документирование информации как функция современного менеджмента.

2. Роль деловой документации в формировании культуры и имиджа предприятия.
3. История развития системы делопроизводства в России.
4. Документация по основной деятельности предприятия.
5. Организация службы документационного обеспечения управления на предприятии.

Тема 2. Документы. Способы создания. Функции. Классификация

1. Основные этапы развития текстового документирования.
2. Правовое значение управленческого документа.
3. Подлинники, копии и дубликаты документов: особенности оформления и использования в управленческой работе.
4. Типовые и трафаретные документы: область применения и особенности создания

Тема 3. Нормативно-правовая база документационного обеспечения управления

1. Особенности российской модели делопроизводства.
2. Унифицированные системы документации в РФ.
3. Унифицированные формы первичной учетной документации по учету труда и его оплате.
4. Классификаторы технико-экономической и социальной информации.
5. Требования базовых международных стандартов к оформлению деловой документации.

Тема 4. Стандартизация оформления организационно-распорядительных документов

1. Значение ГОСТ Р 6.30-2003 «Унифицированные системы документации. Унифицированная система организационно-распорядительной документации» в системе документооборота РФ.
2. Бланки документов и их использование на предприятии отрасли.
3. Язык и стиль управленческого документа.
4. Особенности использования факсимиле в деятельности предприятия.
5. Правила исправления ошибочных записей в документе.

Тема 5. Организационные документы, их составление и оформление

1. Особенности оформления организационных документов при процессном подходе к управлению предприятием.
2. Договор как организационный документ. Типы и виды договоров.
3. Документы, необходимые для образования юридического лица в форме хозяйственного общества.
4. Документы, необходимые для государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального предпринимателя.
5. Состав пакета документов для регистрации предприятия в качестве субъекта малого бизнеса.
6. Порядок создания и оформления учредительных документов хозяйственных обществ.
7. Документы, необходимые для открытия банковского счета юридическим лицом и индивидуальным предпринимателем.
8. Организация работы с документами, содержащими конфиденциальную информацию.

Тема 6. Состав и создание распорядительных документов.

1. Приказ по основной деятельности: правила составления и оформления.
2. Технология разработки форм приказов по личному составу.
3. Особенности составления и оформления постановлений и решений.
4. Доверенности: виды и оформление.

Тема 7. Информационно-справочные документы

1. Особенности деловой переписки с зарубежными партнерами.
2. Деловое общение посредством визитных карточек.
3. Документы, необходимые для организации выплаты заработной платы с использованием пластиковых карт.
4. Справки: виды и оформление.
5. Основные требования к содержанию и оформлению резюме.
6. Документы по использованию рабочего времени и оплате труда.

Тема 8. Организация работы с документами

1. Методы исследования объема и структуры документооборота предприятия.

2. Оптимизация маршрутов движения документов на предприятии.
3. Использование журнальной и карточной регистрационных форм в системе документационного обеспечения управления.
4. Основные направления и методы проведения информационно-справочной работы на предприятии.
5. Организация эффективной системы контроля исполнения документов на предприятии.

Тема 9. Хранение документов

1. Критерии выбора методов уничтожения бумажных и электронных документов с истекшими сроками хранения.
2. Особенности установления сроков хранения кадровых документов.
3. Преимущества и проблемы долговременного хранения документов в электронном виде.

Тема 10. Автоматизация документационного обеспечения управления

1. Автоматизированные технологии документирования и документооборота как компонент системы комплексной автоматизации деятельности предприятия.
2. Преимущества и недостатки автоматизации документационного обеспечения управления.
3. Принципы и методы автоматизации основных делопроизводственных операций.
4. Специализированные программы автоматизации системы документирования управленческой деятельности.
5. Концепция электронного офиса.
6. Подготовка форм текстов документов и презентаций с помощью интегрированного пакета программ Microsoft Office.

Тема 11. Система управления документами на предприятии

1. Создание системы управления документами как функция менеджмента современного предприятия.
2. Использование информационных технологий как инструмент повышения эффективности функционирования системы управления документами на предприятии.

Перечень вопросов к зачёту

1. Роль документированной информации в управлении предприятием.
2. Разграничение терминов «документирование управленческой деятельности», «документационное обеспечение управления (делопроизводство)», «документоведение», «управление документами».
3. Организация и структура службы документационного обеспечения управления на предприятии.
4. Эволюция способов создания документов.
5. Сущность и функции документа.
6. Понятие, функции и правовое значение управленческого документа.
7. Классификация документов.
8. Основные требования к качеству управленческого документа.
9. Состав и структура нормативно-правовой базы документационного обеспечения управления в РФ.
10. Федеральное законодательство в области работы с документированной информацией.
11. Нормативно-методические документы в сфере делопроизводства и организации архивного хранения документов.
12. Использование инструментов классификации, унификации и стандартизации в делопроизводстве.
13. Классификаторы технико-экономической и социальной информации
14. Унифицированные системы документации в РФ.
15. Альбомы унифицированных форм первичной учетной документации.
16. Табель и альбом унифицированных форм документов предприятия.

17. Государственные стандарты РФ в сфере делопроизводства.
18. Значение и основные положения ГОСТ Р ИСО 15489-1-2007 «СИБИД. Управление документами. Общие требования»
19. Международные стандарты в области работы с управленческой документацией.
20. Основные требования ГОСТ Р 6.30-2003 «Унифицированные системы документации. Унифицированная система организационно-распорядительной документации» к оформлению управленческих документов.
21. Сущность и виды бланков.
22. Классификация реквизитов организационно-распорядительных документов.
23. Состав и оформление реквизитов бланка документа
24. Состав и оформление реквизитов, определяющих юридическую силу документа.
25. Состав и оформление реквизитов, определяющих движение и отражающих обработку и исполнение документа (делопроизводственных отметок).
26. Основные требования к тексту управленческого документа.
27. Понятие и основные форматы электронных документов.
28. Электронная цифровая подпись как реквизит электронного документа.
29. Сущность и состав метаданных документа.
30. Оцифрование как способ создания электронного документа.
31. Основные группы и виды управленческих документов.
32. Документы, подтверждающие организационно-правовой статус предприятия и его государственную регистрацию.
33. Понятие, функции и виды организационных документов.
34. Миссия как организационный документ предприятия.
35. Кодекс корпоративной этики организации: цель создания, содержание.
36. Учредительные документы предприятия (устав, положение об организации, учредительный договор): значение, правила составления и оформления.
37. Назначение и типовая структура положения о структурном подразделении.
38. Должностная инструкция: цели и задачи создания, структура, порядок разработки и оформления.
39. Структура и штатная численность, штатное расписание: содержание, порядок составления и оформления.
40. Инструкции организационно-методического назначения: сущность, особенности составления, виды.
41. Правила как организационный документ: понятие, виды.
42. Инструкция по делопроизводству: значение, содержание, порядок составления и оформления.
43. Организационные документы, регламентирующие управление бизнес-процессами.
44. Документация системы менеджмента качества.
45. Договор: типы, виды, требования к содержанию и оформлению.
46. Сущность и классификация распорядительных документов.
47. Основные этапы издания распорядительного документа.
48. Приказ по основной деятельности: понятие, правила составления и оформления.
49. Распоряжения и указания: назначение, особенности составления и оформления.
50. Постановления и решения: назначение, особенности составления и оформления.
51. Протокол: понятие, порядок составления и оформления.
52. Назначение, виды и правила оформления информационно-справочных документов.
53. Деловые письма: назначение, классификация, структура и реквизиты.
54. Электронные письма и веб-документы: особенности составления, оформления и применения в управленческой деятельности предприятия.
55. Докладные, служебные и объяснительные записки: различия, виды, порядок составления и оформления.
56. Акты: назначение, структура, порядок оформления.

57.Справки: сущность, виды и оформление.

58.Документы по трудовым отношениям: состав, особенности составления и оформления.

59.Документы по основной деятельности предприятия отрасли.

60.Понятие, основные характеристики и классификация документооборота.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
Раздел 1. Управленческие документы и нормативно- методическое регулирование документационного обеспечения управления					
Четвертый	Тема1.Введение в документационное обеспечение управления	4	1	1	2
Четвертый	Тема2.Документы: способы создания, функции, классификация	4	1	1	2
Четвертый	Тема3.Нормативно- правовая база документационного обеспечения управления	8	2	2	4
Раздел 2. Составление и оформление организационно- распорядительных документов.					
Четвертый	Тема4.Стандартизация оформления организационно-распорядительных документов	10	2	2	6
Четвертый	Тема5.Организационные документы, их составление и оформление	10	2	2	6
Четвертый	Тема6.Состав и создание распорядительных документов	9	1	2	6
Четвертый	Тема 7. Информационно-справочные документы	5	1	2	2
Раздел3. Организация работы с документами и хранения документов предприятия					
Четвертый	Тема 8.Организация работы с документами	4	1	1	2
Четвертый	Тема9. Хранение документов	4	1	1	2
Четвертый	Тема 10. Автоматизация документационного обеспечения управления	6	2	2	2
Четвертый	Тема 11.Система управления документами на предприятии	8	2	4	2
	Итого	72	16	20	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль проводится в форме тестирования или ответов на вопросы, а также предполагает собеседование по некоторым темам курса.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Крюкова Н.П. Документирование управленческой деятельности : учеб. пособие / Н.П. Крюкова. - М. : ИНФРА-М, 2013. - 268 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Богатов А.П. Туристские формальности : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.П. Бгатов. - М. : Академия, 2011. - 368 с.
2. Документационное обеспечение управления в социально-культурном сервисе и туризме : учеб. пособие / И.А. Гущина, Н.А. Зайцева. - М. : ИНФРА-М; Альфа-М, 2010. - 240 с.

Web-сайты российских компаний разработчиков программных комплексов:

- 1С:Электронный документооборот (фирма-разработчик - 1С, <http://www.1c.ru>),
- LanDocs (фирма-разработчик – Ланит, <http://www.landocs.ru>),
- Optima-WorkFlow (фирма-разработчик – Optima, <http://www.optima-workflow.ru>),
- Дело (фирма-разработчик – ЭОС, <http://www.eos.ru>),
- Евфрат-Документооборот (фирма-разработчик – Cognitive Technologies LTd, <http://www.cognitive.ru>),
- DIS Электронная канцелярия (фирма-разработчик – НТИЦ ИРМ, <http://www.mdi.ru>).

4.14.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины **«Спортивные сооружения и экипировка»** основной образовательной программы направления подготовки **034300 «Физическая культура» по профилю подготовки –спортивный менеджмент**

степень (квалификация) выпускника – бакалавр

Форма обучения **очная**

Авторы-разработчики: к.п.н., профессор Багин Н.А., к.п.н.,доцент Филина И.А.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Спортивные сооружения и экипировка» является создание у будущих бакалавров физической культуры целостного представления о дисциплине, как предмете, являющимся составной частью многих видов спорта, включая олимпийские виды. В представленной дисциплине рассматриваются вопросы о всесторонней характеристике спортивных сооружений, включая требования правил соревнований по видам спорта, а также гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рассматриваются вопросы экипировки спортсменов по видам спорта, требования к спортивному инвентарю, спортивному снаряжению и соблюдению нормативных требований по рекламе в соответствии с международными требованиями федераций.

Задачи дисциплины

Основной задачей всех видов учебных занятий по спортивным сооружениям и экипировке является интегрирование полученных знаний в профессионально-педагогические умения и навыки.

В результате изучения дисциплины студенты должны знать:

- перечень спортивных сооружений и учебного оборудования для образовательных учреждений;
- требования к созданию и оборудованию учебно-спортивных площадок (спортивного зала, оснащенного необходимым стандартным и нестандартным оборудованием, стадиона или комплексной спортивной площадки, полосы препятствий, игровой площадки для занятий групп продленного дня; стрелкового тира, зала для гимнастики, лыжных баз и др.).
- изучить соответствующие нормативные данные и требования, необходимые для спортивных сооружений различных видов;
- приобрести необходимые знания и практические навыки, необходимые при эксплуатации спортивных сооружений;
- знать основы организации, проектирования, строительства, и эксплуатации спортивных сооружений;
- практически использовать имеющиеся сооружения и оборудование;
- реконструировать и благоустраивать спортивные площадки и сооружения;
- изготавливать простейшие спортивные сооружения;
- приобрести знания по гигиене спортивной тренировки;
- приобрести знания о гигиене спортивной одежды и снаряжения;
- приобрести знания по экипировке в изучаемых видах спорта (требования к инвентарю, гигиенической оценке спортивной одежды в отдельных видах спорта);

При прохождении дисциплины необходимо добиваться формирования профессионально-педагогических умений и навыков у будущих бакалавров по физической культуре.

В ходе практических занятий по дисциплине «Спортивные сооружения и экипировка» необходимо развить у студентов умения организовывать свою деятельность и деятельность занимающихся.

Для этого студент должен овладеть навыками планирования и организацией занимающихся по видам спорта.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «**Спортивные сооружения и экипировка**» относится к вариативной части профессионального цикла (профиль 1. Спортивная тренировка в избранном виде спорта; спортивный менеджмент). Программный материал дисциплины тесно взаимосвязан с такими дисциплинами, как биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, спортивная биохимия, теория и методика физической культуры, теория спорта, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, правовые основы профессиональной деятельности, научно-методическая деятельность в спорте, акмеология физической культуры и спорта, спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности и др.

Важное значение дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» заключается в том, что спортивные сооружения используются при реализации государственных образовательных программ по физическому воспитанию в дошкольных заведениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях. В системе физического воспитания спортивные сооружения и экипировка создают условия для разностороннего гармоничного развития занимающихся профессионально-прикладной подготовкой к спортивной деятельности, а также прекрасное средство для активного отдыха.

Изучение данной дисциплины обеспечивает специалистам в области физической культуры и спорта переход на более высокий уровень профессиональной деятельности, вооружая их необходимыми знаниями, умениями и навыками.

В содержание дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» входит изучение стандартов по спортивным сооружениям, соблюдение гигиенических требований, экологии открытых спортивных сооружений, знание безопасности занятий на различных спортивных сооружениях, учет специализации и видов спорта. Знания по дисциплине «Спортивные сооружения и экипировка» позволяют логично осуществлять взаимосвязи с такими дисциплинами как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Профессионально-спортивное совершенствование»: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, единоборства, плавание, лыжные гонки, спортивный менеджмент.

Лекционный курс предусматривает подробное рассмотрение требований к спортивным сооружениям в закрытых помещениях, плоскостным сооружениям на открытой местности, качество и требования к спортивному инвентарю, знание физико-гигиенических свойств спортивных костюмов в разных видах спорта, а также приемы ухода за спортивной одеждой, обувью и снаряжением.

На практических занятиях по дисциплине «**Спортивные сооружения и экипировка**» широко применяются различные формы организации занятий, современные средства и методы обучения. Приобретаются практические навыки проектирования спортивных сооружений закрытого и открытого типов.

В процессе изучения дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять предъявляемые требования к спортивным сооружениям и инвентарю, но и устранять отдельные недостатки (частичный ремонт, модернизация отдельных снарядов и т.д.), а также умение приобретать необходимый спортивный инвентарь и снаряжение с учетом вида спорта и предъявляемых требований к правилам соревнований.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» направлен на формирование следующих компетенций: ПК-16, ПК-24.

В результате освоения дисциплины «**Спортивные сооружения и экипировка**» студент должен:

Знать:

- технические характеристики спортивных сооружений по видам спорта;

- требования к спортивным сооружениям по разметке и оформлению в соответствии с правилами соревнований;
- правила эксплуатации спортсооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования к ним;
- требования к экипировке по видам спорта и соответствие снаряжения гигиеническим нормам

Уметь:

- осуществлять планировку и разметку открытых спортивных сооружений по видам спорта;
- проводить разметку площадок в крытых спортивных сооружениях;
- использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами его эксплуатации;
- осуществлять выбор экипировки по видам спорта в соответствии с требованиями правил соревнований.

Владеть:

- технологией выполнения расчетно-графических работ по видам спорта;
- методикой учета гигиенических факторов (определение освещенности в крытых спортивных сооружениях, учитывать розу ветров на открытых плоскостных сооружениях);
- навыками соблюдения правил техники безопасности по видам спорта;
- соответствующими нормативными данными по эксплуатации спортивных объектов;
- знаниями к экипировке в соответствии с требованиями в видах спорта, включая требования к инвентарю и гигиенической оценке спортивного снаряжения (свойства и образцы спортивной одежды, свойства спортивной обуви и др.)

Программа по дисциплине «**Спортивные сооружения и экипировка**» для студентов высших учебных заведений физической культуры предполагает изучение технических характеристик спортивных сооружений, требования к ним по разметке в соответствии с правилами соревнований, соблюдение гигиенических норм соответствие экипировке по требованиям вида спорта.

Также программа предполагает изучение истории, соответствующих нормативных данных и требований необходимые для эксплуатации спортивных объектов, основ организации, проектирования, строительства учебно-тренировочных спортивных и оздоровительных сооружений. Знания требований к экипировке в различных видах спортивной деятельности, включающие требования по гигиенической оценке костюмов в зависимости от вида спорта, физико-гигиенические свойства материалов, свойства образцов спортивной обуви и требования к ним.

На лекциях студентам сообщаются основные сведения по истории развития предмета, современному состоянию, принципах проектирования и строительства, оздоровительно-спортивных сооружений, требования к сооружениям и экипировке спортсменов.

На методических и практических занятиях студенты получают основной информационный материал по основам проектирования оздоровительно-спортивных сооружений, технологические и технические требования к строительству спортивных сооружений, конструктивные особенности и специальные покрытия, содержание и ремонт, профилактику и обслуживание простейших мест занятий и соревнований, выполняют расчетно-графические работы.

Самостоятельная работа на протяжении всего обучения позволяет совершенствовать навык самообразования и самоподготовки, развивать активность и творчество в овладении разделами программы, дает возможность повысить информированность и эрудицию в профессиональных вопросах, уровень подготовленности к самостоятельной работе по различным видам спорта.

В результате обучения студент 4 курса должен владеть навыками оформления спортивных сооружений и проведению частичного ремонта. Уметь осуществлять выбор необходимого спортивного инвентаря и снаряжения по изучаемым видам спорта. Знать

возможные варианты приобретения спортивного инвентаря и снаряжения в оптово-розничной торговле.

Материально-техническое обеспечение:

Для материально-технического обеспечения дисциплины **«Спортивные сооружения и экипировка»** используются:

- библиотека вуза с электронными носителями информации, включая учебники, учебно-методическую литературу, дополнительную литературу по разделам «Спортивные сооружения», «Гигиена спортивной одежды и снаряжения»;
- канцелярские принадлежности для выполнения расчетно-графических работ;
- приборы для определения уровня освещенности, скорости воздушного потока, электронного измерения расстояний и площадей;
- лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием (видеопроектор, ноутбук);
- демонстрация спортивного инвентаря по видам спорта и их качественная характеристика;
- демонстрация спортивного снаряжения и его характеристика по видам спорта;
- демонстрация спортивных аксессуаров (спортивные шапочки, повязки, перчатки, маски, очки и др.)

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина **«Спортивные сооружения и экипировка»** содержит разделы:

Раздел 1. Классификация и паспортизация спортивных сооружений.

Раздел 2. Основы организации спортивного строительства в России.

Раздел 3. Спортивные сооружения и экипировка спортсменов в видах спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, единоборства, плавание и др.)

Технологическая карта преподавания и освоения учебно-практического материала по дисциплине «Спортивные сооружения и экипировка»

№ п/п.	Название темы	Содержание учебного занятия	Учебно-методические пособия и инструментарий	Самостоятельная работа студентов	Форма Контроля
1	2	3	4	5	6
IV КУРС					
1.	Введение в предмет	Лекция (2 часа) 1. Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре. 2. Классификация спортивных сооружений 3. Основной документ при установлении категории сооружения 4. Терминология Практические занятия (2 часа) 1. Спортивные сооружения в системе физического воспитания. 2. Значение дисциплины спортивные сооружения в подготовке специалистов по физической культуре и спорту с высшим образованием. 3. Взаимосвязь спортивных сооружений со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) Изучить основные документы по литературе. Определить значение дисциплины.	
2.	История развития спортивных сооружений	Лекция (2 часа) Этапы развития спортивных сооружений. Современное состояние, проблемы и тенденции развития спортивных сооружений Практические занятия (2 часа) 1. Проблемы и тенденции развития спортивных сооружений.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) Изучить самостоятельно: этапы развития спортивных сооружений; Современное состояние и тенденции развития. Написать реферат.	Реферат по теме. Использовать не менее 3-х источников. Рукописный текст – не менее 10 страниц.

		2. Современные требования к крытым и открытым спортивным сооружениям.			
3.	Основные положения проектирования	Лекция (2 часа) Основные положения проектирования, основы организации оздоровительно-спортивного строительства в России. Понятие об одностадийном и двухстадийном проектировании и основных документах. Практическое занятие (2 часа) Выполнение эскизного проекта по: 1) легкая атлетика, 2) спортивные игры, 3) зимние виды спорта.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) Выполнить расчетно-графические работы	
4.	Организационные основы эксплуатации спортивных сооружений	Лекция (2 часа) СНиПы по спортивным сооружениям. Закрытые и открытые сооружения. Практическое занятие (2 часа) Планирование работы, ремонтные и профилактические работы на спортивном сооружении, материально техническое обеспечение	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) Требования к вентиляции, отоплению освещению в крытых спортивных сооружениях.	Контрольная работа №1 Тема: «История развития и организационные основы эксплуатации спортивных сооружений»
5.	Спортивные площадки и игровые поля	Лекция (2 часа) Сооружения для игровых видов спорта (залы). Открытые спортивные сооружения для игровых видов спорта. Конструкция покрытий для открытых спортивных сооружений. Требования к экипировке при занятиях игровыми видами. Практические занятия (2 часа) Открытые спортивные сооружения для игровых видов спорта. Футбольные	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	самостоятельная работа (4 часа) Изучить самостоятельно: этапы развития спортивных сооружений; Современное состояние и тенденции развития.	

		поля, габариты, ориентация, выбор участка для строительства, система дренажа. Планировка футбольного поля, конструкция покрытия (одрнование), безгазонное (грунтовое) поле, Эксплуатация и уход за ним.			
6.	Открытые сооружения для легкой атлетики	Лекция (2 часа) Габариты спортивного ядра, планировка, выбор участка для строительства спортивного ядра, виды дренажей. Правила приема выполненных работ, ориентация спортивного ядра. Требования к экипировке при занятиях различными видами легкой атлетики. Практические занятия (2 часа) Места для прыжков в длину и тройным, места для прыжков в высоту и с шестом. Места для метаний. Общие характеристики, габариты, ориентация, покрытия, оборудование, Эксплуатация и уход за местами для прыжков и метаний. Типы беговых легкоатлетических дорожек, конструкции покрытий (Водонепроницаемых, водопроницаемых, синтетические). Разметка, оборудование, влияние конструкций покрытий на результативность.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	самостоятельная работа (4 часа) Изучить самостоятельно 1. Эволюция развития спортивного ядра. 2. Современное состояние, проблемы и тенденции развития спортивного ядра.	
7.	Спортивные сооружения для зимних видов спорта.	Лекция (2 часа) Лыжные базы, лыжные трассы, спортивные трассы, трассы для массового катания, Оборудование,	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по	Самостоятельная работа (4 часа) 1. Эволюция развития лыжных трасс.	

		признаки характеризующие сложность лыжных трасс. Требования к экипировке при занятиях зимними видами спорта. Практические занятия (2 часов) Прокладка лыжных трасс, оборудование оптимальные величины суммарных перепадов высот всех подъемов и спусков.	спортивным сооружениям	2. Современное состояние, проблемы и тенденции развития.	
8.	Спортивные сооружения для водных видов спорта	Лекция (2 часа) Виды бассейнов. Требования к ним. Сооружения для прыжков в воду. Требования к экипировке при занятиях водными видами спорта. Практическое (2 часа) Габариты бассейнов, разметка дорожек, требования к стартовым тумбам	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа (4 часа) Выполнение расчетно-графических работ по проектированию бассейнов и подсобных помещений (включая зал сухого плавания)	Контрольная работа №2 Тема: «Гигиенические требования к экипировке в различных видах спорта»
9.	Спортивные сооружения для конькобежных видов спорта	Лекция (2 часа) Хоккейные коробки, беговые дорожки, площадки для фигурного катания. Требования к экипировке при занятиях при занятиях конькобежными видами, хоккея с шайбой, хоккея с мячом. Практическое занятие (2 часа) Разметка хоккейных площадок и полей для хоккея.	Примеры дополнительной литературы и учебных пособий по спортивным сооружениям	Самостоятельная работа(4 часа) Расчетно-графическая работа по спортивным сооружениям для конькобежных видов спорта	

***Перечень примерных контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы:***

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы соответствуют темам дисциплины и изложены при раскрытии каждой темы, а также при планировании материала в технологической карте.

Примерная тематика рефератов

1. «История развития спортивных сооружений в России».
2. «Подготовка мест занятий» (вид спорта по специализации).

Перечень вопросов к зачету

4 курс

37. Место и значение спортивных сооружений в системе физического воспитания.
38. Спортивное ядро. Выбор места, планировка спортивного ядра.
39. Организация и проведение учебно-тренировочной работы и спортивно-массовых мероприятий на спортивных сооружениях.
40. Футбольные поля. Габариты, ориентация.
41. Требования к экипировке в игровых видах спорта. (хоккей с шайбой, хоккей с мячом, баскетбол, волейбол и др.)
42. Лыжные базы. Выбор места, определение, назначение, категоричность лыжных баз.
43. Спортивные сооружения по месту жительства. Общие требования и назначение.
44. Планировка спортивного поля. Конструкция покрытия (одернование).
45. Лыжные трассы, трассы для массового катания.
46. Требования к экипировке в зимних видах спорта (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, горнолыжные дисциплины)
47. Загрузка спортивных сооружений, расписание занятий, учет работы спортивного сооружения.
48. Легкоатлетические беговые дорожки, типы, габариты, конструкции покрытия.
49. Требования к экипировке с учетом вида спорта в легкой атлетике.
50. Габариты и оборудование мест для игры в хоккей с шайбой
51. Спортивные сооружения в общеобразовательной школе.
52. Типы полов спортивных залов.
53. Места для легкоатлетических прыжков и метаний. Габариты, конструкции покрытий.
54. Спортивное ядро. Подготовка участка к земляным работам, устройство дренажной системы.
55. Сооружения для плавания, прыжков в воду. Габариты.
56. Подготовка льда в естественных условиях и путем искусственного намораживания.
57. Устройство простейших тиров.
58. Состав и количество спортивных сооружений общегородского спортивного центра.
59. Площадки для игры в волейбол, баскетбол, гандбол. Габариты, ориентация, покрытия, оборудование.
60. Универсальные спортивные залы, установка оборудования.
61. Конькобежные дорожки, дорожки-шорттрек, габариты, оборудование.
62. Школьные спортивные залы. Их функциональные, конструктивные решения
63. Планировка площадки, картограмма земляных работ, укладка покрытия.
64. Подготовка лыжной базы к занятиям и соревнованиям.
65. Признаки, характеризующие сложность лыжных трасс.
66. Школьное спортивное ядро. Тип №1
67. Последовательность выполнения расчетно-графической работы по проектированию спортивного сооружения.

68. Спортивные лыжные трассы, выбор места, прокладка спортивных трасс.

69. Типы проектов спортивных сооружений.

70. Категорийность спортивных сооружений.

71. Требования к экипировке в водных видах спорта.

72. Требования к экипировке в конькобежных видах спорта

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обуче ния	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Практические занятия		Самостоятель ная работа
			Лекц ии	Практическ ие занятия	
Раздел 1. Классификация и паспортизация спортивных сооружений.					
IV	Тема 1.1. Введение в предмет	8	2	2	4
IV	Тема 1.2. История развития спортивных сооружений	8	2	2	4
Раздел 2. Основы организации спортивного строительства в России.					
	Тема 2.1. Основные положения проектирования	8	2	2	4
	Тема 2.2. Организационные основы эксплуатации спортивных сооружений	8	2	2	4
Раздел 3. Спортивные сооружения и экипировка в видах спорта					
IV	Тема 3.1. Спортивные площадки и игровые поля.	8	2	2	4
	Тема 3.2. Открытые сооружения для легкой атлетики.	8	2	2	4
IV	Тема 3.3 Сооружения для зимних видов спорта.	8	2	2	4
	Тема 3.4 Сооружения для водных видов спорта	8	2	2	4
	Тема 3.5. Спортивные сооружения для конькобежных видов спорта	8	2	2	4
	Итого:	72	18	18	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости студентов ведется в форме контрольных и реферативных работ по темам опроса и микрозачетов по отдельным разделам работы, а также теоретического зачета в конце VII семестра в виде опроса в письменной или устной формах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1.Рекомендуемая литература (основная)

1. Каратаев, О.Р. Спортивные сооружения: учеб. пособие /О.Р.Каратаев, Е.С.Каратаева, А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура, 2012. – 336 с.

2.Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Спортивные сооружения: Учеб. пособие / ред. О.Р. Каратаев, Е.С. Каратаева. - М. : Физкультура и спорт, 2011. - 336 с.

4.15.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Профилактика наркомании средствами спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 – «Физическая культура» *по профилю подготовки* – спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Преподаватель-стажер-Федорова Юлия Владимировна

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основная цель дисциплины «Профилактика наркомании средствами спорта» - ознакомить будущих бакалавров по физической культуре со сферой биологических основ зависимости и ключевыми механизмами формирования наркозависимого поведения, сформировать у студентов собственные осмысленные представления о биопсихосоциодуховной сущности феномена наркотизма.

Задачи дисциплины

- Сформировать представление о зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), как о части глобальной общечеловеческой проблемы духовного уровня – проблемы аддикции;
- сформировать адекватные представления о биологических механизмах взаимодействия организма человека и наркотика на разных этапах формирования наркозависимого поведения;
- сформировать адекватные представления о медицинских и социальных последствиях взаимодействия организма человека и наркотика на разных этапах формирования наркозависимого поведения;
- сформировать у специалистов в области физической культуры собственные представления о мишенях профилактики на всех уровнях;
- познакомить студентов с теоретическими основами наркологии и спецификой феномена наркотизма в современной молодежной среде;
- дать представление об общих закономерностях психологического и личностного развития детей и подростков и факторах риска, способствующих возникновению аддиктивного поведения;
- сформировать у будущих специалистов в области физической культуры и спорта теоретическую базу для самостоятельной разработки и внедрения антинаркотических профилактических программ в условиях современного социума.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Профилактика наркомании средствами спорта» относится к профессиональному циклу профиля спортивная тренировка в избранном виде спорта. Учебная дисциплина «Профилактика наркомании средствами спорта» изучается на втором курсе при очной форме обучения.

Учебная работа (120 часов) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях должна быть обеспечена возможность овладения студентами практическими навыками профилактики наркозависимости у детей, подростков и молодежи. Внеаудиторная работа (40 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-4, ПК-15, ПК-16, ПК-29, ПК-30.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- Основы формирования личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, приобщения к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- биологические основы формирования наркозависимого поведения в соответствии с основным курсом;
- базовую концепцию зависимости;
- мишени первичной и вторичной профилактики наркоманией;
- основные профилактические подходы в рамках первичной и вторичной профилактики наркоманией;

уметь:

- разрабатывать, организовывать и внедрять различные технологии профилактики наркоманией у детей подростков с использованием традиционных и нетрадиционных средств физической культуры и спорта;
- работать в составе единой «команды» специалистов, осуществляющих комплексные программы первичной, вторичной и третичной профилактики наркомании в детской, подростковой и молодежной среде;
- анализировать результаты своей антинаркотической профилактической работы, вносить в нее необходимые коррективы;

овладеть:

- историей употребления психоактивных веществ, злоупотреблением их в различных культурах;
- особенностями и тенденциями их употребления в России;
- основными понятиями наркологии;
- основными клиническими признаками наркомании и токсикомании;
- основными моделями аддиктивного поведения;
- основными подходами к профилактике наркоманией средствами физической культуры и спорта.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

12. Онтология зависимости. Экзистенциальные истоки феномена зависимости.
13. Биопсихосоциодуховная модель состояния зависимости.
14. Нравственность в первичной, вторичной, третичной профилактике зависимости.
15. Роль тренера в первичной и вторичной профилактике зависимости от психоактивных веществ.
16. Принципы профилактики наркомании средствами физической культуры.
17. Модели аддиктивного поведения.
18. Алкоголь и наркотики.
19. Двигательная рекреация – ее роль в профилактике наркозависимости.
20. Боевые искусства в профилактике наркоманией.
21. Социально-педагогическая акция в профилактике наркозависимости.
22. Физическая культура в реабилитации наркозависимых.

Перечень вопросов к зачету

32. Экзистенциальные предпосылки аддикции.
33. Феномен зависимости в современном мире.
34. Наркомания как способ психической адаптации современного человека.

35. Наркозависимое поведение – глубочайший парадокс современного мира.
36. Уровни функционирования: молекулярно-клеточный, нейробиохимический, нейрофизиологический, личностный.
37. Нейрофизиология поведения.
38. Факторы риска возникновения химической зависимости у несовершеннолетних.
39. Предпосылки первого контакта человека с наркотиком и связанные с ним угрозы.
40. Психологическая зависимость.
41. Факторы, влияющие на переход от однократных проб к системе потребления психоактивных веществ.
42. Влияние систематического употребления психоактивных веществ на организм человека.
43. Значение личности специалиста физической культуры и спорта в профилактике наркозависимости несовершеннолетних.
44. Роль физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта в профилактике зависимости.
45. Роль личности в формировании поведения. Нравственность.
46. Факторы риска возникновения химической зависимости у несовершеннолетних.
47. Предпосылки первого контакта человека с наркотиком.
48. Влияние однократного употребления психоактивных веществ на здоровый организм.
49. Факторы, влияющие на переход от однократных проб к системе потребления психоактивных веществ.
50. Влияние систематического употребления психоактивных веществ на организм человека.
51. Устойчивое патологическое состояние.
52. Мишени первичной и вторичной профилактики.
53. Стадии развития наркомании.
54. Злоупотребление опиатами.
55. Злоупотребление препаратами конопли.
56. Злоупотребление кокаином.
57. Злоупотребление стимуляторами.
58. Злоупотребление галлюциногенами.
59. Злоупотребление снотворно-седативными средствами.
60. Злоупотребление табаком.
61. Злоупотребление анаболическими стероидами.
62. Определение полинаркомании.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Название разделов и тем	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
<i>Второй</i>	Тема 1. Экзистенциальные предпосылки аддикции. Феномен зависимости в современном мире.	4	2	2	-
<i>Второй</i>	Тема 2. Функционирование здорового мозга.	19	2	12	20

<i>Второй</i>	• Тема 3. Предпосылки первого контакта человека с психоактивными веществами. Психологическая зависимость.	6	2	4	-
<i>Второй</i>	Тема 4. Система употребления наркотика. Устойчивое патологическое состояние.	12	2	4	16
<i>Второй</i>	Тема 5. Профилактические ресурсы с точки зрения биопсихосоциодуховной природы феномена зависимости	6	2	4	-
	Итого:	72	10	26	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения на втором курсе в первом семестре завершается зачетом. Итоговый контроль (зачет) проводится в форме ответов на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. – М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.
3. Рязановская Л.С. Основы социальной медицины. Учебно-методическое пособие - Кострома: КГУ, 2004.- 59 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения. Часть 3. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения. Учебное издание - Кострома: КГУ, 2003.- 101 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Кулиненков, О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О.С. Кулиненков. - М. : Советский спорт, 2006. - 240 с.+ прил.: с.208.
2. Кулиненков, Д.О. Справочник фармакологии спорта - лекарственные препараты спорта / Д.О. Кулиненков, О.С. Кулиненков. 3-е изд., доп. и перераб. - М. : ТВТ Дивизион, 2004.

4.16.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Реклама и связи с общественностью в сфере ф.к. и спорта» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Степанов А.А., к.э.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основные цели дисциплины – познакомить студентов с современным состоянием PR-деятельности и рекламы в спорте, выяснить основные технологии и методы работы с ключевыми аудиториями как социальным окружением организации, понять специфику таких составляющих публичных отношений как PR в бизнесе, политической, социальной и культурной сферах российского общества. Результатами освоения дисциплины станет формирование таких представлений о теории PR и рекламы в спорте, как концепции современного PR и рекламы в спорте - целостной интегрированной системы знаний, включающей специфические принципы, методы и средства управления спросом и предложением, основные функции PR и рекламы в спорте и специфику их применения в условиях конкурентного рынка спортивных товаров и услуг.

Дисциплина является профилирующей в профессиональной подготовке будущих специалистов в области спортивного менеджмента и одной из главных в цикле профессиональных дисциплин учебного плана по профилю спортивный менеджмент, с помощью которых у будущих специалистов формируется комплекс знаний и умений в части эффективного решения проблем управления рынком.

В методологическом отношении изучение PR и рекламы в спорте направлено на подготовку специалистов, обладающими теоретическими знаниями и практическими навыками в области рекламной и PR деятельности спортивной организации в условиях рыночных отношений в стране. Формирование у будущих специалистов нового экономического мышления, основанного на использовании философии ведения деловых операций на основе решения определенных проблем потребителя спортивных товаров и услуг.

Специфика дисциплины требует применения различных интерактивных форм обучения (деловые игры, кейсы, тренинги) которые позволяют сформировать навыки анализа и интерпретации информации в процессе принятия и обоснования управленческих решений в сфере PR и рекламы в спорте.

Заявленная цель дисциплины соответствует общей образовательной программе подготовки будущего специалиста (бакалавра) - 034300 Физическая культура по профилю «Спортивный менеджмент» для осуществления организационно-управленческой, информационно-аналитической и/или предпринимательской деятельности в условиях конкурентного рынка спортивных товаров и услуг.

Задачи дисциплины

Научить студентов:

- специфике связей с общественностью как деятельности по установлению доброжелательных и доверительных отношений между организацией и ее ключевой аудиторией;
- истории возникновения и развития публичных отношений на основе экономических и политических предпосылок, современному положению и специфике PR как профессии, научной дисциплины и учебного предмета в современной России;

- коммуникационным основам публичных релейных, основные технологии PR, методам планирования и проведения кампаний, представительских мероприятий, предотвращения кризисов;
- подготовке и проведению выставок, презентаций, деловых переговоров на примере туристического бизнеса и учреждений культуры;
- использовать новые информационные технологии.
- понимать необходимость изучения рекламной деятельности предприятия как средства продвижения услуги на рынок в спорте;
- обобщать теорию и практику планирования, организации и контроля рекламной деятельности предприятий в условиях рынка;
- владеть методами и методическими приемами формирования рекламной политики предприятия в спорте;
- разрабатывать рекламные программы и рекламный бюджет предприятия в спорте;
- исследовать деятельность конкурентов в области рекламной деятельности, реакцию потребителей на рекламную продукцию в спорте;
- изучать эффективность рекламных коммуникаций в спорте.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа и содержание курса «Реклама и связи с общественностью в сфере ф.к. и спорта» представляет собой дисциплину вариативной части профессионального цикла ООП (Б 3). Профиль 1. Спортивный менеджмент.

Для изучения дисциплины необходимо обладать знаниями, полученными при изучении дисциплин: «Маркетинг», «Информатика», «Математика», «Экономика физической культуры и спорта», «Спортивный маркетинг». Дисциплина «Реклама и связи с общественностью в сфере ф.к. и спорта» имеет взаимосвязь со следующими дисциплинами профессионального цикла «Менеджмент ф.к., и спорта» и «Маркетинг», «Спортивный маркетинг».

Изучение дисциплины должно способствовать формированию практических навыков по формированию и обоснованию управленческих решений в сфере PR и рекламы в спорте и анализа различных источников информации в процессе осуществления маркетинговой деятельности и/или отдельных функций PR и рекламы в спорте.

В методологическом отношении изучение маркетинговой концепции в спорте направлено на формирование у будущих специалистов нового экономического мышления, основанного на использовании философии ведения деловых операций основываясь на потребностях потребителя и рынка спортивных товаров и услуг спортивных товаров и услуг.

В рамках лекций предполагается систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала теоретического характера. Практические занятия направлены на закрепление полученных знаний, конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, проверку самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на углубленное освоение тем программы.

Особенностью изложения данной дисциплины является необходимость использования в рамках учебного процесса интерактивных форм обучения, в том числе анализа реальных рынков. Это предполагает сочетание индивидуальных и групповых форм проведения занятий, а также осуществления самостоятельной работы студентов.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования обеспечивающих показ тематических иллюстраций в т.ч. во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ПК-15, ПК-20, ПК-29, ПК-32.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- особенности процесса коммуникации, в том числе массовой; правовые аспекты работы с населением; основы маркетинга и менеджмента в рекреационной деятельности.
- основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности; виды и формы мониторинга, используемые в сфере физической культуры и спорта; методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физической культуре и спорте; приёмы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом; основные приёмы и средства анализа и обобщения информации о физической культуре и спорте.
- приёмы, средства и формы формирования общественного мнения; принципы, правила и технологии формирования общественного мнения; классификацию, функции и роль средств предоставления информации (СМИ, рекламных и информационных агентств); механизмы продвижения информации о физической культуре как части общечеловеческой культуры и фактора обеспечения здоровья;
- главные, отличительные черты различных средств массовой информации (пресса, телевидение, радиовещание, информационные агентства, интернет-СМИ, мобильные медиа), типов и видов СМИ, их базовые типологические признаки: функции, аудиторию, принципы формирования содержания (контента).

уметь:

- грамотно оперировать профессиональной терминологией ПР и рекламы в спорте;
- использовать основные источники получения маркетинговой информации, средства её презентации.
- осуществлять коммуникацию с различными группами населения; использовать нормативные правовые акты при организации работы с населением; применять результаты исследований в области маркетинга и управления в процессе осуществления рекреационной деятельности.
- выделять и учитывать основные психологические особенности потребителя в процессе осуществления маркетинговой, рекламной деятельности для повышения эффективности технологий ПР и рекламы в спорте;
- формулировать цель, ставить задачи, определять параметры рекламного процесса и потребность в ресурсах для его реализации.

владеть:

- навыками анализа вторичной и первичной информации о динамике развития внешней и внутренней среды организации, спортивной организации;
- приёмами формирования общественного мнения о положительной роли физической культуры в обеспечении здоровья; приёмами формирования положительного отношения к физической культуре и спорту у различных групп населения; навыками выступления перед аудиторией и в средствах массовой информации
- приёмами формирования потребительского спроса и общественного мнения через грамотное использование массовых коммуникаций и приемов рекламы в т.ч. в сфере ф.к. и спорта;
- приемами установления контакта с различными группами населения; методами информирования населения о предстоящих рекреационных мероприятиях; технологией организации рекреационных занятий.
- навыками оценки эффективности маркетинговых мероприятий;
- навыками разработки комплекса ПР и рекламы в спорте и плана ПР и рекламы в спорте спортивной организации.

Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования обеспечивающих показ тематических иллюстраций в т.ч. во время проведения лекционных занятий.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Для студентов третьего курса

1. Сущность и задачи связей с общественностью.
2. История возникновения и развития связей с общественностью как социального института.
3. Связи с общественностью в коммерческой деятельности.
4. Специфика политического PR.
5. Связи с общественностью в социальной сфере.
6. Связи с общественностью в сфере культуры.
7. Общественность и общественное мнение.
8. Роль коммуникации и новых информационных технологий в информационном обществе.
9. Виды коммуникаций.
10. Классификация PR-технологий.
11. Организация и функции PR-отдела в коммерческой организации.
12. Деятельность PR-специалистов по созданию и поддержанию репутации туристической фирмы.
13. Корпоративная культура и работа PR-специалистов с персоналом.
14. Деятельность PR-специалистов в учреждениях культуры.
15. Лоббирование как технология паблик рилейшнз.
16. Паблик рилейшнз и средства массовой информации
17. Пресс-релиз и другие PR-тексты, требования к их составлению.
18. Работа PR-специалиста в Интернете.
19. Деятельность PR-специалистов в государственных структурах.
20. Имиджмейкинг как специализация PR-деятельности.
21. Вербальная и невербальная коммуникации.
22. Типология кризисных ситуаций и борьба с кризисами.
23. Негативные PR-технологии в избирательных кампаниях.
24. Ключевые аудитории PR в социальной сфере и работа с ними.
25. Виды и средства рекламы.
26. Выставки и ярмарки в социально-культурном сервисе и туризме.
27. Главные субъекты рекламного процесса.
28. Доходы рекламного агентства (комиссионные и гонорары).
29. История развития и возникновения рекламы.
30. Классификация рекламных средств в спорте.
31. Оценка эффективности рекламной кампании в спорте.
32. Паблик рилейшнз в системе маркетинговых коммуникаций.
33. Понятие товарных знаков и требования, предъявляемые к ним.
34. Радио – и телереклама.
35. Разработка рекламной программы.
36. Реклама в прессе.
37. Рекламная этика.
38. Товарный знак, его типы.
39. Услуги рекламных агентств.

Конкретные ситуации:

- Лучшие PR компании
- Пресс релиз и пресс пакет
- Тактика риторики и стили речи
- Самопрезентация
- Проектная деятельность в сфере PR

Примерная тематика рефератов

Для студентов третьего курса

1. Прочие средства рекламы: сувениры, подарки и т.п.
2. Паблик рилейшнз, понятие, значение, задачи, коммуникативные аспекты паблик рилейшнз.
3. Мероприятия Паблик рилейшнз, виды и общая характеристика.
4. Паблик рилейшнз и СМИ, организация взаимодействия.
5. Пресс-релиз, понятие, назначение, принципы разработки.
6. Пабли сити и пропаганда, характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности разработки.
7. Особенности применение рекламных средств в зависимости от целевой аудитории.
8. Методы выбора рекламных средств.
9. Оценка эффективности средств рекламы.
10. Рекламное агентство, характеристика, цели, задачи и функции рекламных агентств.
11. Организационная структура рекламного агентства.
12. Источники финансирования рекламных агентств.
13. Характеристика услуг рекламных агентств.
14. Доходы рекламного агентства (комиссионные и гонорары).
15. Планирование рекламных компаний.
16. Разработка рекламной программы в спорте.
17. Структура рекламной компании и оценка затрат на ее проведение.
18. Рекламный бюджет, виды и принципы разработки рекламного бюджета.
19. Принципы организации рекламной компании.
20. Организация международных рекламных компаний.
21. Оценка эффективности рекламной кампании.
22. Рентабельность рекламы.
23. Понятие товарных знаков и требования, предъявляемые к ним.
24. Товарный знак, его типы. Фирменный лозунг (слоган), фирменный блок.
25. Рекламная этика.
26. Методика разработки текстовых рекламных материалов.
27. Приемы иллюстрирования рекламных объявлений: рисунки, фотографии, технические эффекты, шрифты, способы печати, стили рекламного обращения.
28. Художественное оформление рекламных объявлений.
29. Психологическая эффективность рекламы. Степень действенности рекламных объявлений. Метод опроса.
30. Оценка эффективности объявления.
31. Эффективность рекламной деятельности.
32. Работа с волонтерами как задача паблик рилейшнз.
33. Некоммерческие организации и их проблемы.
34. Благотворительность и меценатство в России.
35. Спонсорство как технология паблик рилейшнз.
36. Мораль и паблик рилейшнз.
37. Правовые основы паблик рилейшнз.

38. Этические профессиональные кодексы публич рилейшнз.
39. Моральные и деловые качества PR-специалиста.
40. Современное положение публич рилейшнз в России.
41. Экономические и политические предпосылки возникновения публич рилейшнз.
42. Четыре модели публич рилейшнз.
43. Коммуникационные барьеры.
44. Коммуникативная личность и ее качества.
45. Вербальная коммуникация и ее виды.
46. Роль невербальной коммуникации в деловом общении.
47. Ключевые аудитории связей с общественностью в сфере культуры.
48. Основные ошибки при проведении опросов с целью изучения общественного мнения.
49. Элементы визуальной культуры учреждения.
50. История благотворительности и меценатства в России.
51. Правила составления пресс-релизов.
52. Роль PR-специалистов в подготовке и проведении выставок.
53. Пресс-конференция, брифинги, фуршеты как представительские мероприятия.
54. Презентация и пресс-тур как представительские мероприятия в деятельности туристической фирмы и учреждения культуры.
55. Классификация видов СМИ.
56. Работа PR-специалиста по созданию и поддержанию корпоративного сайта.
57. Работа PR-специалиста в некоммерческих организациях.
58. Работа волонтеров в учреждениях культуры.
59. Социальная ответственность и репутация бизнеса в российских условиях.
60. Развитие PR-образования в современной России.
61. Структура и функции PR-отдела в коммерческой организации.
62. Музеи, театры, библиотеки как объекты PR-деятельности.
63. Роль международного туризма и культурных обменов в укреплении репутации России за рубежом.
64. Молодежные и женские организации как объекты PR-деятельности.
65. Правовые основы деятельности некоммерческих организаций.
66. Роль благотворительных фондов и волонтеров в помощи ключевым аудиториям социального PR.

Перечень вопросов к зачету

- 1) Понятие и сущность ПР и рекламы в спорте. Исходные идеи ПР и рекламы в спорте.
- 2) Необходимость ПР и рекламы в спорте в деятельности спортивной организации в условиях рынка спортивных товаров и услуг.
- 3) Социально экономическое значение сферы ф.к. и спорта.
- 4) Сущность и содержание ПР и рекламы в спорте в сфере ф.к. и спорта.
- 5) Цели ПР и рекламы в спорте и цели (миссия) спортивной организации.
- 6) Роль и задачи ПР и рекламы в спорте в условиях рынка спортивных товаров и услуг.
- 7) Организация службы ПР и рекламы на предприятии.
- 8) Спонсорство и PR компании в спорте
- 9) Комплекс маркетинговых коммуникаций и его место в системе маркетинга.
- 10) Понятие рекламы как средства продвижения товара/услуги на рынок. Функции, задачи, требования к рекламе.
- 11) История развития и возникновения рекламы в РФ и зарубежом.
- 12) Виды и типы рекламы.
- 13) Специализированные виды рекламы.
- 14) Реклама и психология поведения человека. Механизм психического воздействия рекламы.

- 15) Формирование имиджа предприятия с помощью маркетинговых коммуникаций.
- 16) Внешние и внутренние факторы рекламной деятельности.
- 17) Правовое регулирование рекламной деятельности в РФ.
- 18) Субъекты и объекты рекламного процесса.
- 19) Кодекс рекламной практики.
- 20) Основные направления рекламной деятельности предприятия.
- 21) Классификация средств рекламы в социально-культурной сфере, их преимущества и недостатки.
- 22) Выставки и ярмарки в социально-культурной сфере.
- 23) Радио – и телереклама, характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций.
- 24) Реклама в СМИ, характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности разработки.
- 25) Печатная реклама характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности разработки.
- 26) Наружная реклама характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности разработки.
- 27) Директ мейл, характеристика и значение в системе маркетинговых коммуникаций, особенности применения.
- 28) Выставки и ярмарки в системе маркетинговых коммуникаций, принципы организации и проведения.
- 29) Сущность и задачи связей с общественностью.
- 30) История возникновения и развития связей с общественностью как социального института.
- 31) Связи с общественностью в коммерческой деятельности.
- 32) Специфика политического PR.
- 33) Функции PR. Деятельность специалиста в сфере PR/
- 34) Связи с общественностью в социальной сфере.
- 35) Связи с общественностью в промышленной, научно-технической, инвестиционной и финансово-банковской сферах.
- 36) Общественность и общественное мнение.
- 37) Роль коммуникации и новых информационных технологий в информационном обществе.
- 38) Виды коммуникаций.
- 39) PR-технологии. Скандалы и слухи
- 40) Организация и функции PR-отдела в коммерческой организации.
- 41) Деятельность PR-специалистов по созданию и поддержанию репутации.
- 42) Корпоративная культура и работа PR-специалистов с персоналом.
- 43) Внутренние функции PR по достижению эффективности работы организации.
- 44) Функции PR по внешним организационным связям: формирование имиджа; преодоление и предотвращение кризисных ситуаций.
- 45) PR как технология маркетинга.
- 46) Лоббирование как технология публичных отношений.
- 47) Публичность и средства массовой информации
- 48) Пресс-релиз и другие PR-тексты, требования к их составлению.
- 49) Взаимоотношения со средствами массовой коммуникации. Формы подачи информационно -новостных материалов.
- 50) Некоммерческие организации и их проблемы.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Курс обучения	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	

Третий	Роль PR и рекламы в спорте в современной экономике	12	2	4	6
Третий	Теоретические и методологические основы PR	12	2	4	6
Третий	PR в коммуникации. Основы теории коммуникации.	12	2	4	6
Третий	Общественность и общественное мнение. Взаимодействие со СМИ	8	2	2	4
Третий	Понятие, сущность и назначение рекламы в спорте	8	2	2	4
Третий	Классификация рекламных средств и особенности их выбора: реклама в прессе, печатная реклама, директ-мейл.	12	2	4	6
Третий	Основные направления рекламной деятельности спортивной организации.	8	2	2	4
	Итого	72	14	22	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачетом (6 семестр). Итоговый контроль проводится в форме ответов на контрольные вопросы. Зачет по курсу может быть выставлен по текущей успеваемости при соблюдении следующих условий:

3. Посещение занятий и лекций в соответствии с календарно-тематическим планом дисциплины (занятия пропущенные по уважительным причинам могут быть учтены по согласованию с преподавателем, но не более 2 «пропусков» за семестр).
4. Все задания и контрольные работы, запланированные в рамках курса, должны быть сданы вовремя и на положительную оценку. Студент может пересдать не более одной оценки «не удовлетворительно» за семестр до начала сессии по согласованию с преподавателем.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

7. Антипов, К.В. Основы рекламы : учебник / К.В. Антипов. - 2-е изд. - М. : Дашков и К, 2012. - 328 с.
8. Гундарин, М.В. Теория и практика связей с общественностью: основы медиа-рилейшнз : учеб. пособие / М.В. Гундарин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФОРУМ, 2011. - 312 с.
9. Маркетинг спорта / ред. Д. Бич, С. Чедвик. - М. : Альпина Паблишера, 2010. - 706 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

8. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учебник / ред. В.А. Алексунин. - 6-е изд. - М. : Дашков и К, 2009. - 716 с.
9. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учеб. пособие / ред. Н.А. Нагапетьянц. - М. : Вузовский учебник, 2008. - 272 с.
10. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учебник / ред. Ю.В. Морозов, В.Т. Гришина. - 8-е изд. - М. : Дашков и К, 2012. - 448 с.

11. Недосека, О.Н. Основы теории коммуникации : курс лекций / О.Н. Недосека. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 104 с. - (Вузовское образование) . - ISBN 978-5-691-01691-2: 132-00.

4.17.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины **«Частная патология»** основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки – спортивный менеджмент*

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения **очная**

Автор-разработчик: Сазонова Людмила Анатольевна, к.б.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Вопросы заболеваемости спортсменов, в частности патологических изменений внутренних органов при нерациональных тренировочных нагрузках, становятся с каждым годом острее. Непрерывный рост спортивных результатов, наблюдающийся в последние десятилетия, требует для их достижения всё более интенсивных тренировок. По сути дела, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в современном спорте определяется не тренером, врачом или возможностями организма спортсмена, а уровнем спортивных достижений сегодняшнего дня. Чем он выше, тем объемнее и интенсивнее должна быть тренировка, чтобы достичь нужного результата.

В таких условиях все более актуально встают вопросы о перенапряжении отдельных органов и систем, особенно сердечно-сосудистой системы, возникающие при интенсивных занятиях спортом.

Важная роль в изучении причин возникновения таких состояний, в разработке путей их профилактики принадлежит не только спортивному врачу, но и тренеру, который находится в постоянном контакте со спортсменами. Изучение специального курса «Частная патология» ставит своей целью получение бакалаврами в области физической культуры и спорта необходимых знаний для решения этих задач.

Задачи дисциплины

Основной задачей изучения настоящей дисциплины является вооружение студентов рядом необходимых теоретических знаний и практических навыков, связанных с пониманием причин, условий возникновения и особенностей протекания у спортсменов заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые могут послужить причиной внезапной смерти при занятиях спортом. Необходимостью является ознакомление обучающихся с основными сведениями об этиологии, патогенезе, клинических проявлениях и профилактике этой группы заболеваний. Студенты физкультурных Вузов, тренеры, преподаватели физической культуры должны обладать определённым объёмом современных знаний о причинах, способствующих возникновению и/или усугублению патологических изменений сердечно-сосудистой системы на фоне нерациональных занятий спортом. Необходимым является также знакомство студентов с медицинскими критериями отбора и спортивной ориентации, вопросами допуска к занятиям спортом и соревнованиям. Задачей преподавания дисциплины должно быть разъяснение студентам многих важных аспектов медицинского обеспечения тренировок, соревнований и сборов, врачебно-педагогических наблюдений.

Воспитать у бакалавров физической культуры навыки профилактических мероприятий заболеваний сердечно-сосудистой системы, своевременного оказания им необходимой медицинской помощи.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Частная патология» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин по выбору (Б.З.). «Частная патология» является закономерным продолжением следующих изученных ранее учебных дисциплин: «Естественные научные основы физической культуры», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека». Особенностью учебного материала по данной дисциплине является то, что он позволяет будущему бакалавру физической культуры понять как правильно построить и

при необходимости корректировать учебно-тренировочный процесс для достижения высокого спортивного результата при сохранении высокого уровня здоровья спортсмена в целом и хорошего функционального состояния сердечно-сосудистой системы в частности.

На курс частной патологии в учебном плане отводится 72 часа, аудиторных - 36, из них: 14 – лекционных и 22 – практических занятий, самостоятельная работа студентов занимает 36 часов. Форма итогового контроля – зачёт в восьмом семестре.

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических занятиях, помимо обсуждения ряда важных вопросов, должна быть обеспечена возможность овладения студентами элементарными диагностическими навыками в области кардиологии, правилами оказания первой доврачебной помощи, указаниями для проведения реанимационных мероприятий в случае необходимости. Ряд занятий можно проводить на базе клиники. Желательно аудитории оснастить специальным медицинским инструментарием и аппаратурой.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПК – 6, ПК – 7, ПК – 24.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- вопросы этиологии, патогенеза, клинической картины заболеваний сердечно-сосудистой системы, как наиболее актуальных для занимающихся спортом, так и не ассоциированных со спортом; иметь представление о наиболее важных причинах возникновения заболеваний и патологических состояний у спортсменов; иметь представление об особенностях патологической анатомии при данных заболеваниях, возможных осложнениях, мерах профилактики и способах лечения; причины случаев возникновения внезапной смерти при занятиях спортом.

уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; своевременно и правильно проводить реанимационные мероприятия в случае необходимости.

овладеть:

- методами диагностики функционального состояния; навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно- практического занятия.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий- специально оборудована лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов);
- для проведения практических занятий- специально оборудованная аудитория, содержащая электронные пульсометры типа Polar, электронные и механические аппараты для измерения артериального давления, стето- и фонендоскопы, кушетка, таблица с типами реакций сердечно- сосудистой системы на физическую нагрузку, медицинские бинты, аппарат для снятия ЭКГ, фантом для реанимации.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Частная патология» содержит разделы:

Раздел 1. Некоторые факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Раздел 2. Анатомо-физиологические данные и методы исследования сердечно-сосудистой системы.

Раздел 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, не ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 4. Дистрофия миокарда при занятиях спортом.

Раздел 5. Нарушения ритма и проводимости сердца.

Раздел 6. Состояния повышенного риска.

Раздел 7. Внезапная смерть при занятиях спортом.

Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.

1. Основа современной теории рационального сбалансированного питания спортсмена.
2. Особенности энергетической ценности суточного рациона спортсмена.
3. Вопросы потребления достаточного количества минеральных веществ и витаминов спортсменами.
4. Особенности питьевого режима спортсмена в зависимости от различных условий.
5. Генетические аспекты структурно-функционального состояния миокарда у спортсменов.
6. Спортивная тренировка – фактор, определяющий тип формирования спортивного сердца.
7. Факторы генетической предрасположенности к спортивной деятельности на выносливость, на развитие скоростных качеств, взрывной силы.
8. Генетические аспекты внезапной смерти, гипертрофии и ремоделирования миокарда.
9. Кровообращение - одна из наиболее совершенных систем человеческого организма. Основная функция сердца и сосудов.
10. Понятие об основных свойствах миокарда (автоматизме, возбудимости, проводимости, сократимости).
11. Использование субъективных и объективных методов обследования сердечно-сосудистой системы спортсменов.
12. Перечень основных жалоб и симптомов, имеющих место при патологии сердечно-сосудистой системы.
13. Сущность метода электрокардиографии. Особенности ЭКГ у спортсменов.
14. Признаки гипотонии (гипотензии). Классификация гипотензии. Понятие о физиологической и патологической гипотензии. Острая и хроническая патологическая гипотензия.
15. Причины, способствующие гипотензии, в том числе и в спорте. Понятие о гипотонической болезни. Особенности жалоб больных. Принципы лечения и профилактики гипотензии.
16. Инсульт - нарушение мозгового кровообращения – грозное осложнение при атеросклерозе головного мозга. Механизм возникновения гемморрагического и ишемического инсульта. Прогноз заболевания.
17. Клинические признаки атеросклеротического поражения брыжеечных и почечных артерий. Особенности жалоб пациентов и профилактических мероприятий. Возможные осложнения.
18. Особенности питания и образа жизни больных атеросклерозом.
19. Понятие о кардиосклерозе. Морфологические изменения в сердечной мышце при кардиосклерозе. Особенности клинической картины заболевания.
20. Понятие о сердечной недостаточности. Прогнозы, исход болезни.
21. Особенности патологической анатомии и гемодинамики в зависимости от стадии при недостаточности митрального клапана и при сужении митрального отверстия.
22. Отделы сердца, выполняющие компенсаторную функцию при недостаточности митрального клапана и при сужении митрального отверстия. Симптомы. Прогноз. Принципы лечения.
23. Понятие о трёх возможных исходах дистрофии миокарда физического перенапряжения. Перспективы сохранения физической работоспособности при каждом исходе. Особенности ЭКГ, соответствующие различным исходам дистрофии миокарда физического перенапряжения.
24. Нарушение проводимости миокарда. Понятие об атриовентрикулярной блокаде (полной и частичной). ЭКГ-признаки, особенности функционирования предсердий и желудочков при полной и частичной атриовентрикулярной блокаде.

25. Синдром WPW (Вольфа-Паркинсона-Уайта) у спортсменов. Его суть, опасность наличия синдрома для спортсмена, ЭКГ-признаки. Тактика тренера и врача при обнаружении синдрома WPW (Вольфа-Паркинсона-Уайта) у квалифицированных и неквалифицированных спортсменов.

26. Современное представление о кардиомиопатии как первичном поражении миокарда, главная роль в возникновении которого принадлежит генетическим факторам. 27. Особенности дилатационной и гипертрофической кардиомиопатии, при которых физические нагрузки могут увеличивать риск развития внезапной смерти. Клинические признаки, прогноз.

28. Представление об аномально расположенных хордах в полостях сердца. Кардиальные проявления аномально расположенных хорд. Особенности толерантности к физической нагрузке у спортсменов с аномально расположенными хордами.

29. Синдром Марфана. Его патологическая анатомия и клиническая картина со стороны опорно-двигательного аппарата, глаз, сердечно-сосудистой системы.

30. Современное представление об аритмогенной дисплазии правого желудочка. Патологоанатомические признаки данной формы кардиомиопатии, её опасность, диагностические признаки. Особенности тактики лечения и профилактики.

31. Современное оборудование, используемое для проведения реанимационных мероприятий в условиях спортивных соревнований при возникновении остановки сердца у спортсмена. Мобильные дефибрилляторы.

Перечень вопросов к зачёту

1. Анализ причин внезапных смертей у спортсменов.
2. Атеросклероз (причины; патологическая анатомия; клиническая картина в зависимости от локализации; основные принципы лечения и профилактики).
3. Ишемическая болезнь сердца:
 - а) стенокардия;
 - б) инфаркт миокарда;
 - в) кардиосклероз.
4. Изменения артериального давления:
 - а) гипотензивные состояния;
 - б) гипертензивные состояния.
5. Гипертрофическая кардиомиопатия.
6. Дисплазия сердца.
7. Дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения острого и хронического (морфологические изменения в сердечной мышце и признаки на ЭКГ; принципы лечения; прогноз в зависимости от стадии).
8. Нарушения ритма и проводимости сердца:
 - а) нарушения функции автоматизма;
 - б) нарушения функции возбудимости;
 - в) нарушения функции проводимости.
9. Понятие о пороках сердца (их разновидности, гемодинамика при недостаточности и сужении отверстия клапанов; механизмы компенсации).
10. Клиническая и биологическая смерть (признаки и продолжительность клинической смерти; обоснованность реанимационных мероприятий; достоверные признаки биологической смерти).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Семинарские занятия	
1	Раздел 1. Некоторые факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний				
	1.1. Причины возникновения	4		2	2

	заболеваний и факторов внезапной смерти у спортсменов				
	1.2. Факторы риска сердечно-сосудистой патологии, не связанные со спортом	4		2	2
2	Раздел 2. Анатомо-физиологические данные и методы исследования сердечно-сосудистой системы				
	2.1. Совершенство структуры и функции сердечно-сосудистой системы	4	2		2
	2.2. Основные методы исследования сердечно-сосудистой системы	4		2	2
3	Раздел 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, не ассоциируемые с занятиями спортом				
	3.1. Гипертоническая болезнь	4	2	2	
	3.2. Гипотонические состояния	2			2
	3.3. Атеросклероз	8	2	2	4
	3.4. Ишемическая болезнь сердца	8	2	2	4
	3.5. Миокардит	2		2	
	3.6. Пороки сердца	4		2	2
4	Раздел 4. Дистрофия миокарда при занятиях спортом	4	2		2
5	Раздел 5. Нарушения ритма и проводимости сердца	8	2	2	4
6	Раздел 6. Состояния повышенного риска				
	6.1. Кардиомиопатия	4		2	2
	6.2. Синдром дисплазии соединительной ткани	6		2	4
	6.3. Аритмогенная дисплазия правого желудочка	2			2
7	Раздел 7. Внезапная смерть при занятиях спортом	4	2		2
	Итого:	72	14	22	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом на четвёртом курсе (8 семестр). Итоговый контроль (зачёт) проводится в форме ответов на вопросы, задаваемые преподавателем в устной форме.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

1. Смоленский А.В., Андриянова Е.Ю. Михайлова А.В. Состояния повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины: Учебное пособие.- М.: Терра-Спорт, 2005. – 200 с.
2. Лисовский В.А., Голофеевский В.Ю. Частная патология (внутренние болезни): Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.- 280 с.
3. Муратов И.В. Основы частной патологии. - Хабаровск: Изд-во Дальневосточной государственной академии физической культуры, 2003.- 96 с.
4. Дембо, А.Г. Патологические состояния у спортсменов [Электронный ресурс]: лекции / А.Г. Дембо; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. – Л., 1981.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
5. Миллер, Л.Л. Острые патологические состояния в спорте [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие. / Л.Л. Миллер; НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. – СПб.: [б.и.], 2011.– Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Дудина, Е.А. Основы общей патологии : Учеб. пособие / Е.А. Дудина, С.М. Куфтерин. - Чайковский : ЧГИФК, 2003. - 59с.
2. Ходасевич, Л.С. Конспекты лекций по курсу частной патологии : курс лекций / Л.С. Ходасевич, Н.Д. Гончарова. - М. : Физическая культура, 2005. - 352 с.+ термин. словарь: с.278-347.
3. Кук, Р.А. Цветной атлас патологической анатомии / Р.А. Кук, Б. Стеварт. - М. : Логосфера, 2005. - 282 с. : ил.+ алф. указатель: с.283-290.
4. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии [Электронный ресурс]: материалы IV междунар. научной конференции / под ред. П.К. Лысова. - М., 2010. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
5. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии [Электронный ресурс]: материалы IV междунар. научной конференции / под ред. П.К. Лысова. - М., 2010. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

4.17.(профиль 2) **(а) Рабочая программа дисциплины «Эпидемиологические и клинические особенности заболеваний у спортсменов»** (альтернатива) основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю подготовки* – спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения **очная**

Автор-разработчик: Сазонова Людмила Анатольевна, к.б.н., доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Вопросы заболеваемости спортсменов, в частности патологических изменений внутренних органов при нерациональных тренировочных нагрузках, становятся с каждым годом острее. Непрерывный рост спортивных результатов, наблюдающийся в последние десятилетия, требует для их достижения всё более интенсивных тренировок. По сути дела, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в современном спорте определяется не тренером, врачом или возможностями организма спортсмена, а уровнем спортивных достижений сегодняшнего дня. Чем он выше, тем объемнее и интенсивнее должна быть тренировка, чтобы достичь нужного результата.

В таких условиях все более актуально встают вопросы о перенапряжении отдельных органов и систем, возникающие при интенсивных занятиях спортом.

Важная роль в изучении причин возникновения таких состояний, в разработке путей их профилактики принадлежит не только спортивному врачу, но и тренеру, который находится в постоянном контакте со спортсменами. Изучение специального курса «Эпидемиологические и клинические особенности заболеваний у спортсменов» ставит своей целью получение бакалаврами в области физической культуры и спорта необходимых знаний для решения этих задач.

Задачи дисциплины

Основной задачей изучения настоящей дисциплины является вооружение студентов рядом необходимых теоретических знаний и практических навыков, связанных с пониманием причин, условий возникновения и особенностей протекания у спортсменов заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем. Необходимостью является ознакомление обучающихся с основными сведениями об этиологии, патогенезе, клинических проявлениях и профилактике этих заболеваний. Студенты физкультурных Вузов, тренеры, преподаватели физической культуры должны обладать определённым объёмом современных знаний о причинах, способствующих возникновению и/или усугублению патологических изменений внутренних органов на фоне нерациональных занятий спортом. Необходимым является также знакомство студентов с медицинскими критериями отбора и спортивной ориентации, вопросами допуска к занятиям спортом и соревнованиям. Задачей преподавания дисциплины должно быть разъяснение студентам многих важных аспектов медицинского обеспечения тренировок, соревнований и сборов, врачебно-педагогических наблюдений.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Данная дисциплина призвана способствовать правильному построению и, при необходимости, коррекции учебно-тренировочного процесса для достижения высокого спортивного результата при сохранении высокого уровня здоровья спортсмена в целом и

хорошего функционального состояния систем и органов. Она является частью спортивной науки, непосредственно входящей в профессиональную подготовку тренера (педагога).

Учебная работа (36 часов) проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и семинарские занятия. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на семинарских, помимо обсуждения ряда важных вопросов, должна быть обеспечена возможность овладения студентами элементарными диагностическими навыками, знакомство с признаками заболеваний, правилами оказания первой доврачебной помощи, указаниями для проведения реанимационных мероприятий в случае необходимости. Ряд занятий можно проводить на базе клиники. Желательно аудитории оснастить специальным медицинским инструментарием и аппаратурой.

Внеаудиторная работа (36 часов) предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПК – 6, ПК – 7, ПК – 24.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- вопросы этиологии, патогенеза, клинической картины заболеваний внутренних органов, как наиболее актуальных для занимающихся спортом, так и не ассоциированных со спортом; иметь представление о наиболее важных причинах возникновения заболеваний и патологических состояний у спортсменов, а также должны правильно дифференцировать эти причины не связанные со спортивной деятельностью и не связанные с таковой; причины случаев возникновения внезапной смерти при занятиях спортом; иметь представление об особенностях патологической анатомии при данных заболеваниях, возможных осложнениях, мерах профилактики и способах лечения

уметь:

- своевременно и правильно проводить реанимационные мероприятия в случае необходимости;

овладеть:

- методами диагностики функционального состояния; навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, доступными в условиях учебно- практического занятия.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий- специально оборудована лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов);
- для проведения практических занятий- специально оборудованная аудитория, содержащая электронные пульсометры типа Polar, электронные и механические аппараты для измерения артериального давления, стето- и фонендоскопы, кушетка, таблица с типами реакций сердечно- сосудистой системы на физическую нагрузку, медицинские бинты, аппарат для снятия ЭКГ, фантом для реанимации.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Эпидемиологические и клинические особенности заболеваний у спортсменов» содержит разделы:

Раздел 1. Некоторые факторы риска развития заболеваний внутренних органов у спортсменов.

Раздел 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы, ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, не ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 4. Заболевания нервной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 5. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.

Раздел 6. Заболевания пищеварительной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 7. Заболевания мочевыделительной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.

Раздел 8. Внезапная смерть при занятиях спортом.

Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.

1. Особенности структуры заболеваемости спортсменов в зависимости от направленности тренировочного процесса.
2. Ответственность врача и тренера при решении вопросов о допуске к занятиям спортом.
3. Понятие о компенсаторных возможностях человеческого организма и возможных тяжелых последствиях декомпенсации на фоне больших физических нагрузок.
4. Воздействие чрезмерной физической нагрузки на организм спортсмена. Эмоциональное перенапряжение - фактор риска для спортсмена. Влияние очагов хронической инфекции (ОХИ) на состояние здоровья спортсмена. Вредное влияние допинговых воздействий. Влияние занятий спортом на состояние иммунитета.
5. Основа современной теории рационального сбалансированного питания спортсмена. Особенности энергетической ценности суточного рациона спортсмена.
6. Вопросы потребления достаточного количества минеральных веществ и витаминов спортсменами. Особенности питьевого режима спортсмена в зависимости от различных условий.
7. Вредное влияние курения на внутренние системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, ЖКТ, мочеполовую и др.) и организм человека в целом. Механизмы ограничения физических возможностей курящего спортсмена.
8. Пагубное влияние табакокурения на способность деторождения женского организма. Роль тренера, преподавателя, специалиста в области физической культуры и спорта в борьбе с курением.
9. Отрицательное воздействие алкоголя на организм спортсмена. Изменения психики и внутренних органов человека, злоупотребляющего алкоголем.
10. Генетические аспекты структурно-функционального состояния внутренних органов у спортсменов.
11. Спортивная тренировка – фактор, определяющий особенности формирования и функционирования внутренних органов.
12. Факторы генетической предрасположенности к спортивной деятельности на выносливость, на развитие скоростных качеств, взрывной силы. Генетические аспекты внезапной смерти.
13. Понятие о трёх возможных исходах дистрофии миокарда физического перенапряжения. Перспективы сохранения физической работоспособности при каждом исходе.
14. Особенности ЭКГ, соответствующие различным исходам дистрофии миокарда физического перенапряжения.

15. Нарушение проводимости миокарда.
16. Понятие об атриовентрикулярной блокаде (полной и частичной). ЭКГ-признаки, особенности функционирования предсердий и желудочков при полной и частичной атриовентрикулярной блокаде.
17. Синдром WPW (Вольфа-Паркинсона-Уайта) у спортсменов. Его суть, опасность наличия синдрома для спортсмена, ЭКГ-признаки. Тактика тренера и врача при обнаружении синдрома WPW (Вольфа-Паркинсона-Уайта) у квалифицированных и неквалифицированных спортсменов.
18. Использование субъективных и объективных методов обследования сердечно-сосудистой системы спортсменов. Перечень основных жалоб и симптомов, имеющих место при патологии сердечно-сосудистой системы.
19. Сущность метода электрокардиографии. Особенности ЭКГ у спортсменов.
20. Особенности патологической анатомии и гемодинамики в зависимости от стадии при недостаточности митрального клапана и при сужении митрального отверстия.
21. Отделы сердца, выполняющие компенсаторную функцию при недостаточности митрального клапана и при сужении митрального отверстия. Симптомы. Прогноз. Принципы лечения.
22. Современное представление о кардиомиопатии как первичном поражении миокарда, главная роль в возникновении которого принадлежит генетическим факторам.
23. Особенности дилатационной и гипертрофической кардиомиопатии, при которых физические нагрузки могут увеличивать риск развития внезапной смерти. Клинические признаки, прогноз.
24. Представление об аномально расположенных хордах в полостях сердца.
25. Кардиальные проявления аномально расположенных хорд. Особенности толерантности к физической нагрузке у спортсменов с аномально расположенными хордами.
26. Синдром Марфана. Его патологическая анатомия и клиническая картина со стороны опорно-двигательного аппарата, глаз, сердечно-сосудистой системы.
27. Травмы нервной системы; повреждения периферических нервов (ушиб, растяжение нерва).
28. Травматические повреждения спинного мозга. Основные признаки, доврачебная помощь.
29. Повреждения позвоночного столба. Понятие о компрессионном переломе позвоночника. Основные признаки, первая помощь.
30. Повреждение кожных покровов: ссадины, потёртости. Виды ран, их признаки. Правила первичной хирургической обработки ран. Понятие об асептике и антисептике.
31. Виды кровотечения, признаки артериального, венозного, капиллярного и смешанного кровотечения. Способы временной и окончательной остановки кровотечения. Цель и правила наложения жгута. Правила наложения бинтовых повязок. Основные виды бинтовых повязок, применяемых при ранении конечностей, кистей рук, туловища, головы.
32. Травмы опорно-двигательного аппарата. Понятие об ушибах, как закрытых механических повреждениях. Признаки ушибов, правила оказания первой помощи. Растяжения, надрывы и разрывы мышц и сухожилий; признаки повреждений, меры доврачебной помощи.
33. Вывихи суставов: первичные, привычные; признаки вывихов; правила оказания доврачебной помощи.
34. Переломы костей, определение, виды переломов (открытые и закрытые, со смещением и без него), признаки переломов, возможные осложнения. Правила оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах костей.
35. Общие правила наложения шины при иммобилизации. Возможности использования для иммобилизации подручных средств в случае необходимости.

36. Методы диагностики и современные подходы к лечению травм опорно-двигательного аппарата. Правила переноски и транспортировки пострадавшего.
37. Травмы внутренних органов. Повреждения органов брюшной полости, их признаки (боль в животе, признаки внутреннего кровотечения). Доврачебная помощь при этих повреждениях.
38. Определение внезапной сердечной смерти при занятиях спортом. Распространённость внезапной сердечной смерти среди людей, не занимающихся спортом, и среди спортсменов.
39. Основные причины внезапной смерти спортсменов в зависимости от возраста.
40. Связь между внезапной смертью спортсменов и приемом допинга, алкоголя, неизвестных лекарств. Возможные предвестники внезапной смерти. Принципы профилактики подобных состояний. Правила оказания срочной медицинской помощи при возникновении подобных состояний.
41. Современное оборудование, используемое для проведения реанимационных мероприятий в условиях спортивных соревнований при возникновении остановки сердца у спортсмена. Мобильные дефибрилляторы.
42. Влияние физической нагрузки разного объёма и интенсивности на функциональное состояние органов выделения.
43. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки.
44. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.
45. Понятие о миогенном лейкоцитозе. Изменение других показателей крови при физической нагрузке у тренированных спортсменов (рН-крови, содержание молочной кислоты, мочевины и других показателей).
46. Наиболее характерные изменения состава крови при заболеваниях и воспалительных процессах (изменение скорости оседания эритроцитов, количества лейкоцитов, содержания гемоглобина).
47. Повреждения почек и мочевого пузыря. Причины, основные признаки (боль, задержка мочеиспускания, наличие крови в отделяемой моче, возможность развития почечной недостаточности).
48. Неотложная помощь при травмах почек и мочевого пузыря.

Перечень вопросов к зачёту

1. Анализ причин внезапных смертей у спортсменов.
2. Атеросклероз (причины; патологическая анатомия; клиническая картина в зависимости от локализации; основные принципы лечения и профилактики).
3. Ишемическая болезнь сердца:
4. а) стенокардия;
5. б) инфаркт миокарда;
6. в) кардиосклероз.
7. Изменения артериального давления:
8. а) гипотензивные состояния;
9. б) гипертензивные состояния.
10. Гипертрофическая кардиомиопатия.
11. Дисплазия сердца.
12. Дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения острого и хронического (морфологические изменения в сердечной мышце и признаки на ЭКГ; принципы лечения; прогноз в зависимости от стадии).
13. Нарушения ритма и проводимости сердца:

14. а) нарушения функции автоматизма;
15. б) нарушения функции возбудимости;
16. в) нарушения функции проводимости.
17. Понятие о пороках сердца (их разновидности, гемодинамика при недостаточности и сужении отверстия клапанов; механизмы компенсации).
18. Клиническая и биологическая смерть (признаки и продолжительность клинической смерти; обоснованность реанимационных мероприятий; достоверные признаки биологической смерти).
19. Понятие о нарушениях функционального состояния ЦНС у спортсменов.
20. Виды неврозов, наиболее часто встречающихся у спортсменов; их причины, механизмы развития, симптомы, тактика тренера при подозрении на невроз у спортсмена, профилактика неврозов.
21. Перетренированность как патологическое состояние перенапряжения корковых центров: механизм и причины развития перетренированности у спортсменов; признаки; принципы лечения.
22. Раны: понятие, виды, признаки, объём первой помощи. Кровотечения: виды кровотечений, признаки, способы временной остановки кровотечений. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.
23. Переломы костей: классификация, признаки, первая помощь, правила иммобилизации конечностей. Повреждения суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи. Понятие о привычном вывихе.
24. Ушибы, растяжения и разрывы мышц и сухожилий: причины, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
25. Влияние физической нагрузки на функции органов пищеварения у спортсменов
26. Общее представление о методах исследования состояния органов желудочно-кишечного тракта (исследование желудочного сока, желчи, кала; эндоскопия, ультразвуковое исследование, рентгенография)
27. Простейшие признаки состояния органов пищеварения
28. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
		Лекции	Семинарские занятия	
Раздел 1. Некоторые факторы риска развития заболеваний внутренних органов у спортсменов.	4	-	-	4
Раздел 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы, ассоциируемые с занятиями спортом.	16	4	4	8
Раздел 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, не ассоциируемые с занятиями спортом.	22	4	10	8
Раздел 4. Заболевания нервной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.	8	4	2	2
Раздел 5. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	8	2	2	4

Раздел 6. Заболевания пищеварительной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.	6	-	2	4
Раздел 7. Заболевания мочевыделительной системы, ассоциируемые с занятиями спортом.	6	-	2	4
Раздел 8. Внезапная смерть при занятиях спортом.	2	-	-	2
Итого:	72	14	22	36

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом на четвёртом курсе (8 семестр). Итоговый контроль (зачёт) проводится в форме ответов на вопросы, задаваемые преподавателем в устной форме.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература (основная)

6. Смоленский А.В., Андриянова Е.Ю. Михайлова А.В. Состояния повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины: Учебное пособие.- М.: Терра-Спорт, 2005. – 200 с.
7. Общая патология и тератология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ И.А. Жук, Е.В. Карякина.- М: Издательский центр «Академия», 2003 -172 с.
8. Миллер, Л.Л. Острые патологические состояния в спорте [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие. / Л.Л. Миллер; НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. – СПб.: [б.и.], 2011.– Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

6. Ходасевич, Л.С. Конспекты лекций по курсу частной патологии : курс лекций / Л.С. Ходасевич, Н.Д. Гончарова. - М. : Физическая культура, 2005. - 52с.
7. Лисовский В.А., Голофеевский В.Ю. Частная патология (внутренние болезни): Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.- 280 с.
8. Муратов И.В. Основы частной патологии. - Хабаровск: Изд-во Дальневосточной государственной академии физической культуры, 2003.- 96 с.
9. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии [Электронный ресурс]: материалы IV междунар. научной конференции / под ред. П.К. Лысова. - М., 2010. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
10. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии [Электронный ресурс]: материалы IV междунар. научной конференции / под ред. П.К. Лысова. - М., 2010. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

4.18.(профиль 2) Рабочая программа дисциплины «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» основной образовательной программы направления подготовки 034300 – «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения очная
 Автор-разработчик: Бучацкая И.Н., к. биол. н, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Основной целью изучения дисциплины по выбору «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» является овладение общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений для лечения, реабилитации и окончательного восстановления при травматических повреждениях и хирургических вмешательствах; получение студентами комплекса знаний и навыков, необходимых в профессиональной деятельности будущим тренерам, преподавателям, специалистам в области физической культуры и спорта, реабилитации и рекреации.

Задачи дисциплины

Ознакомить студентов с основными принципами лечения и восстановления при травматических повреждениях ОДА, оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости, ожогах и отморожениях.

Сформировать представления об этиологии, патогенезе и клинической картине травматических повреждений и заболеваний, при лечении которых применяются оперативные методы.

Привить умения и навыки, необходимые для реабилитации больных после применения оперативных методов лечения.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина по выбору «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучается на четвертом курсе при очной форме обучения. Для освоения дисциплины «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» используются знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры», «Лечебная физическая культура», «Массаж», «Частная патология», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

Учебная работа (108 часов) проводится в виде аудиторных (54 часа) и внеаудиторных (54 часа) занятий. Основными формами аудиторных занятий по дисциплине «Реабилитация и рекреация средствами физической культуры» являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях излагается наиболее важный теоретический материал. На практических занятиях обеспечивается возможность овладения студентами практическими навыками проведения профилактических, лечебных и восстановительных мероприятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
 ОК – 5, 8, 10; ПК – 2, 4-10, 12-20, 24.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- конструктивные и неконструктивные формы межличностного взаимодействия в коллективе лечебно-профилактического учреждения (ЛПУ);
- показатели успешности/неуспешности реабилитационной и рекреационной деятельности и способы её коррекции;
- стратегические цели и роль реабилитации и рекреации в российском обществе и на международном уровне;
- анатомо-физиологические особенности различных групп занимающихся;
- особенности организации реабилитационно-рекреационной работы в учреждениях различного типа;
- гигиенические факторы, учитываемые при организации реабилитационно-рекреационных занятий;
- естественно-средовые факторы, влияющие на организацию реабилитационно-рекреационных занятий;
- пути выбора средств и методов реабилитации в зависимости от конкретной травмы и повреждения;
- влияние на патологический процесс различных реабилитационно-рекреационных занятий;
- показания и противопоказания к применению реабилитационных программ;
- методику построения реабилитационных занятий с пациентами с конкретными травмами и заболеваниями;
- пути самостоятельной разработки и воспроизведения реабилитационных программ для различного контингента занимающихся.
- оценку функционального состояния органов, систем и организма занимающихся на различных этапах реабилитационно-рекреационной деятельности;
- специальное оборудование, аппаратуру и технику безопасности при работе на ней лиц с различными заболеваниями и травмами;
- основную учётно-отчётную документацию в сфере реабилитационно-рекреационной деятельности;
- роль мотивации и пути формирования осознанного отношения занимающихся к средствам восстановления и обеспечения активного долголетия;

уметь:

- использовать средства и приемы взаимодействия в коллективе (группе) учреждений различного типа в различных профессиональных ситуациях;
- анализировать и определять пути повышения профессиональной квалификации;
- обобщать, воспринимать и применять в реабилитационно-рекреационной деятельности информацию мировоззренческого характера;
- планировать различные формы реабилитационно- рекреационной деятельности в учреждениях различного типа с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья и оздоровления занимающихся;
- формулировать конкретные гигиенические задачи в реабилитационно-рекреационной деятельности различных групп населения;
- оценивать условия в местах проведения реабилитационных занятий;
- осуществлять оптимизацию процесса реабилитации, используя необходимые знания в области охраны здоровья и профилактики травм и патологических состояний.
- определять, планировать и реализовать поставленные реабилитационные задачи с учётом физического и функционального состояния больных и пострадавших;
- оценивать эффективность восстановительных процессов после реабилитационных занятий по динамике физиологических реакций;
- оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей;

-разрабатывать индивидуальные комплексы упражнений для проведения занятий по лечебной гимнастике, упражнений в бассейне, упражнений на механоаппаратах и тренажерах и др. при важнейших заболеваниях и травмах;

- подбирать соответствующие средства реабилитации лицам с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания и повреждения;

- комплектовать группы занимающихся;

- составлять методические рекомендации к реабилитационным занятиям для лиц с различными заболеваниями и травмами;

- проводить групповые и индивидуальные занятия по реабилитации с лицами, имеющими различные заболевания и травмы, по назначению врача;

- развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы;

- проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

-проводить педагогические наблюдения за правильностью проведения реабилитационных процедур и оценивать их эффективность по антропометрическим данным и функциональным методам с целью внесения коррекций в реабилитационную программу в зависимости от результатов измерений;

- подбирать оборудование и инвентарь для реабилитационно-рекреационных занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- правильно оформлять необходимую учётно-отчетную документацию в сфере реабилитации.

- проводить санитарно-просветительную работу по вопросам здорового образа жизни и значения физических упражнений в сохранении здоровья и работоспособности с лицами с различными заболеваниями и травмами.

владеть:

- методами индивидуального подхода к участникам коллектива ЛПУ и эффективной коммуникации;

- комплексом диагностических методик для оценки своих потенциальных возможностей;

- способами решения социально-культурных задач в реабилитационно-рекреационной деятельности;

- навыками применения индивидуального подхода к занимающимся на реабилитационно-рекреационных занятиях;

- различными формами организации занимающихся при проведении рекреационных занятий;

- методами контроля реакции организма на нагрузку на занятии;

- навыками методической разработки конспектов уроков лечебной гимнастики по реабилитации лиц с различными заболеваниями и травмами с учётом их возраста, пола, уровня физической подготовленности, уровня функциональной активности организма и сопутствующих заболеваний;

- методикой проведения индивидуальных и групповых реабилитационных занятий при различных заболеваниях и травмах;

- методами медицинского контроля во время занятий по реабилитации лиц с различными заболеваниями и травмами;

- методами оценки эффективности занятий по реабилитации лиц с различными заболеваниями и травмами;

- навыками ведения учётно-отчётной документации с целью оценки эффективности реабилитационной деятельности;

- навыками постоянного совершенствования арсенала средств обеспечения активного долголетия людей средствами физической культуры;
- готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий по реабилитации лиц с различными заболеваниями и травмами.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий - специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком;
- для проведения практических занятий - методические наглядные пособия, зал для проведения занятий по физической реабилитации (резиновые коврики, шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, медицинболы, эспандеры, гантели, мешки с льняным семенем для укладки), мультимедийные материалы, учебные видеоролики (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

Перечень примерных вопросов для самостоятельной работы

1. Возникновение, становление, развитие физической реабилитации в мире и в России.
2. Климато-географическая характеристика курортных местностей.
3. Типы климата для благоприятной организации лечения и отдыха населения (1- континентальный климат равнин, лесной и лесостепной зон, 2- климат зон степей и пустынь; 3 – климат равнин (лесной климат); 4 – степной климат; 5 – горный климат; 6 – приморский климат).
4. Понятие курорт. Типы курортов (климатические, бальнеологические, грязевые). Классификация курортов по климату.
5. Физическая реабилитация и рекреация при переломах костей кисти.
6. Физическая реабилитация и рекреация при переломах костей стопы.
7. Физическая реабилитация и рекреация при травмах суставов верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей у спортсменов.
8. Восстановление подвижности в суставах – ликвидация контрактур: классификация контрактур, общие принципы лечения контрактур, задачи и методы двухэтапной лечебной программы контрактур. Особенности реабилитации при контрактурах суставов у спортсменов.
9. Особенности реабилитации и рекреации больных при сочетанных переломах костей таза.
10. Понятие «отморожение». Этиопатогенез отморожений. Клиническая картина отморожений. Задачи и особенности методики ЛФК при отморожениях различной степени и площади поражения.

4. Перечень вопросов к экзамену

1. Реабилитация (история становления; понятие, составляющие комплексной реабилитации, цель, задачи, средства, общие принципы составления реабилитационных программ).
2. Физическая реабилитация как составная часть комплексной реабилитации (понятие, средства, знания и умения специалиста – реабилитолога).
3. Методы оценки функционального состояния больных и инвалидов с целью назначения адекватного комплексного дифференцированного восстановительного лечения и определения эффективности физической реабилитации: специальная диагностика и

- методы контроля за текущим состоянием больного в процессе реабилитации, диагностическое заключение (реабилитационный диагноз, реабилитационная программа, стратегия реабилитации); исходы реабилитации и оценка степени восстановления.
4. Рекреология как наука. Понятие «рекреация». Рекреация как сфера деятельности. Оценка рекреационного потенциала географической территории. Анализ характеристик всех её элементов (медико-биологических, психо-эстетических, функционально-хозяйственных).
 5. Понятие о природных лечебных факторах и их классификация. Характеристика групп природных лечебных факторов: природно-климатических, санитарно-гигиенических и эстетических.
 6. Климато-рекреационные территории и их исследование в оздоровительных целях.
 7. Травмы ОДА (понятие, классификация, симптомы, травматическая болезнь). Недостатки длительного постельного режима и иммобилизации при травмах ОДА.
 8. Переломы (понятие, классификация, клинические проявления переломов, методы лечения переломов и их сравнительная характеристика).
 9. Общие основы методики физической реабилитации при переломах (показания и противопоказания к занятиям ЛФК, цель, задачи общего и специального характера, основные средства ЛФК на каждом периоде стационарного этапа).
 10. Особенности физической реабилитации при диафизарном переломе плечевой кости (на примере фиксационного способа иммобилизации).
 11. Особенности физической реабилитации при диафизарных переломах костей предплечья (на примере фиксационного способа иммобилизации).
 12. Особенности физической реабилитации при переломах костей кисти (на примере фиксационного способа иммобилизации).
 13. Особенности физической реабилитации при диафизарном переломе бедра с применением различных методов лечения (на примере экстензионного способа иммобилизации).
 14. Особенности физической реабилитации при диафизарных переломах костей голени с применением различных методов лечения (на примере фиксационного способа иммобилизации).
 15. Особенности физической реабилитации при переломах костей стопы (на примере фиксационного способа иммобилизации).
 16. Особенности физической реабилитации при привычном вывихе плеча (причины, лечение, методика).
 17. Особенности физической реабилитации при внутрисуставном переломе лучезапястного сустава.
 18. Особенности физической реабилитации при травмах локтевого сустава
 19. Особенности физической реабилитации при медиальном переломе шейки бедра (с применением оперативного метода лечения).
 20. Реабилитация при повреждениях связочно-сухожильного аппарата и капсулы коленного сустава (причины, методы лечения, методика реабилитации).
 21. Особенности физической реабилитации при повреждениях менисков (причины, лечение, методика реабилитации).
 22. Особенности физической реабилитации при внутрисуставном переломе голеностопного сустава (причины, лечение, методика реабилитации).
 23. Реабилитация при повреждениях сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава (разрыв наружной боковой связки, разрыв ахиллова сухожилия).
 24. Особенности применения физической реабилитации при переломе позвоночника в шейном отделе (причины переломов, способы иммобилизации, методика реабилитации) на примере перелома 1-2 шейных позвонков.
 25. Особенности применения физической реабилитации при переломе позвоночника в шейном отделе (причины переломов, способы иммобилизации, методика реабилитации) на примере перелома 5-6 шейных позвонков.

26. Особенности физической реабилитации при компрессионном переломе позвоночника в груднопоясничном отделе (причины переломов, способы иммобилизации, методика реабилитации).
27. Физическая реабилитация при изолированных переломах костей таза.
28. Физическая реабилитация при разрыве симфиза.
29. Физическая реабилитация при переломе костей тазового кольца типа Мальгенья.
30. Физическая реабилитация при плановых операциях на сердце по поводу пороков сердца (комиссуротомия).
31. Физическая реабилитация при плановых операциях на крупных сосудах (аорто-коронарное шунтирование).
32. Физическая реабилитация при плановых операциях на легких (пульмонэктомия).
33. Физическая реабилитация при плановых операциях на органах брюшной полости. Особенности методики ЛФК при аппендэктомии и холецистэктомии.
34. Физическая реабилитация при плановых операциях на органах брюшной полости. Особенности методики ЛФК при грыжесечении и резекции желудка.
35. Классификация и степени ожогов. Особенности течения ожоговой болезни. Физическая реабилитация при ожогах различной степени тяжести.
36. Классификация отморожений. Степени отморожений и методика их определения. Физическая реабилитация при отморожениях различной степени тяжести.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Организационно-методические основы реабилитации	8	4	-	4
2	Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии	57	14	18	25
3	Раздел 3. Физическая реабилитация в хирургии	43	8	10	25
	ИТОГО:	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме ответов на вопросы, сформированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (основная).

1. Физическая реабилитация: в двух томах: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф.образования/С.Н. Попов, О.В. Козырева, М.М. Малашенко [и др.]; ред. С.Н. Попов. – Т. 1. – М.: Академия, 2013. – 288 с. – (Высш. проф. образование; Бакалавриат)
2. Физическая реабилитация: в двух томах: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф.образования/С.Н. Попов, О.В. Козырева, Т.С. Гарасеева [и др.]; ред. С.Н. Попов. – Т. 2. – М.: Академия, 2013. – 304 с. – (Высш. проф. образование; Бакалавриат)
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / ред. С.Н. Попов. - 8-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 416 с. – (Бакалавриат).
4. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 416 с. - (Высш. проф. образование).
5. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 608 с.

6. Лечебная физическая культура: учебное пособие/В.А. Елифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.

7. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 608 с.

8. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов / ред. С.Н. Попов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 603 с.

9. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная).

1. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учеб. словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с.

2. Янгулова, Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т.И. Янгулова. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 175 с.

3. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студ.вузов/Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. -389 с. (Учеб. пособие для вузов).

4. Ладыгина, Е.Б. Физическая реабилитация лиц пожилого и старшего возраста [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Б. Ладыгина, О.Э. Евсеева, А.В. Антонова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. – СПб.: [б.и.], 2010. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

5. Лечебная физическая культура в травматологии : учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова, А.С. Махов, Е.В. Перевозчикова, Е.В. Руженская, М.В. Тихомолов, С.В. Жубаркин, В.В. Гузий. — Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010–[Электронный ресурс] / Режим доступа : www.rucont.ru– Загл. с экрана.

6. Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / И.А. Куропаткина, И.А. Трегубова.— Волгоград : ВГАФК, 2010–[Электронный ресурс] / Режим доступа : www.rucont.ru– Загл. с экрана.

7. Калюжнова, И.А. Лечебная физкультура /И.А. Калюжнова, О.В. Перепелова. – 3-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349 с.

8. Лекции по ЛФК [Электронный ресурс]/НГУ физ.культуры, спорта и здоровья им.,Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. – СПб., 2009. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.

9. Медведев, Ю.В. Ванны «Биолонг» раскрывают скрытые возможности человека [Электронный ресурс] / Ю.В. Медведев, А.И. Уянаева. – Электрон. дан.- СПб.: Спорт, 2009.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

10.Смирнова, Г.И. Пособие по лечебной физкультуре для самостоятельной подготовки студентов заочного обучения и студентов, обучающихся по индивидуальному графику [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Г.И. Смирнова, Д.И. Шадрин; НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. – СПб., 2008. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

11.Лечебная физическая культура в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата : метод. указания / И. П. Зайцева, О. Н. Зайцев, А. В. Буриков, Яросл. гос. ун-т. — Ярославль : ЯрГУ, 2008–[Электронный ресурс] / Режим доступа : www.rucont.ru– Загл. с экрана.

12.Мартынихин, В.С. Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / В.С. Мартынихин; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Электрон. дан. - Малаховка, 2007. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

13.Политика, О. И. Лечебная физическая культура в вузе : учеб. пособие / Ю. А. Поскрякова, О. И. Политика. — Уфа : УГАЭС, 2007. — ISBN 5-88469-264-1. — ISBN 978-5-88469-264-1–[Электронный ресурс] / О.И. Политика – Режим доступа : www.rucont.ru– Загл. с экрана.

14.Аксенова, О.Э. Реабилитация лиц пожилого возраста [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.Э. Аксенова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. - СПб.: [б.и.], 2006. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

15.Медицинская реабилитация: Руководство для врачей /Под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс – информ, 2005. – 328 с.

16. Буш-Остерман, Э. Гимнастика для позвоночника/Э.Буш – Остерман. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 56 с.

4.18.(профиль 2) (а) Рабочая программа дисциплины «Валеологические основы физической культуры и рекреации» основной образовательной программы направления подготовки 034300 – «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Бучацкая И.Н., к. биол. н, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

В теоретическом плане целью курса по выбору является ознакомление студентов с валеологическими основами физической культуры (ФК) и оздоровительной рекреации, систематизирование широкого спектра знаний о здоровье человека и разработка путей моделирования и достижения здорового образа жизни. В практическом же плане целью курса является разработка мер и путей сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Задачи дисциплины

Основными задачами курса являются: формирование установки на здоровый образ жизни; сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение к здоровому образу жизни. Задачей преподавания дисциплины должно быть разъяснение студентам общих вопросов организации и методики здравотворчества, методологических основ организации, содержания и методики формирования здоровья и оздоровления. Студенты должны знать основы валеологической науки, владеть словарем здоровья, иметь представление о здоровом и нездоровом образе жизни, нарушениях здоровья, организации валеологических и рекреационных услуг, уметь применять знания на практике.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Курс по выбору «Валеологические основы ФК и рекреации» относится к вариативной части профессионального цикла (альтернатива) и призван помочь формированию здоровой личности специалиста в области физической культуры и спорта.

Учебная работа (108 часов) проводится в виде аудиторных (54 часов) и внеаудиторных (54 часов) занятий. Основными формами аудиторных занятий являются лекции и практические занятия. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важный теоретический материал, а на практических должна быть обеспечена возможность овладения студентами практических приемов валеологии и оздоровительной рекреации. Внеаудиторная работа предполагает самостоятельное изучение некоторых разделов дисциплины с помощью учебной и научной литературы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК – 10; ПК – 5,6,7,14,15,18,19,30,32

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры и спорта как важнейшего фактора здорового образа жизни, определяющего развитие человеческого потенциала страны;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях;
- закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся;
- пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного

эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития;

- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического и физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- виды способностей, формы их проявления, особенности состояний в процессе занятий физическими упражнениями;

- закономерности развития способностей и двигательных умений занимающихся;

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

- нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий.

- средства и методы оказания первой доврачебной помощи;

- санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий;

- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомо-физиологических особенностей;

- основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях физкультурой и спортом, виды травматизма в спорте;

- виды неотложных состояний; ручной и аппаратный методы оказания первой доврачебной помощи;

- основные понятия, средства, методы и формы рекреационной физической культуры;

- средства восстановления и укрепления здоровья;

- особенности процесса коммуникации, в том числе массовой; правовые аспекты работы с населением;

- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся;

- методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

- методику оздоровительных и восстановительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.

- особенности программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся;

- достоинства и недостатки различных программ оздоровительной тренировки в зависимости от особенностей занимающихся;

- технологии управления массой тела;

- особенности питания при рекреационных занятиях;

- влияние оздоровительной тренировки на функциональные и психологические особенности занимающихся.

- структуру мотивации личности занимающихся;

- жизненные ценности, формируемые на занятиях физической культурой и спортом;

- особенности личности занимающихся физической культурой и спортом;

- методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой.

- механизмы продвижения информации о физической культуре как части общечеловеческой культуры и фактора обеспечения здоровья;

уметь:

- выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни средствами физической культуры;

- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся;
- определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенностей работоспособности контингента занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивные соревнования;
- обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений; использовать профессиональную лексику;
- определять способности и уровень готовности личности включаться в соответствующую физкультурную деятельность;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля деятельности занимающихся;
- оценить санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;
- обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм;
- установить тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- привлекать личность к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;
- реализовывать программы по двигательной рекреации занимающихся в соответствии с их потребностями;
- подбирать адекватные поставленным задачам рекреационной физической культуры виды спорта по циклам занятий различной продолжительности;
- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;
- способствовать осознанному использованию определенных видов спорта как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.
- особенности процесса коммуникации, в том числе массовой; правовые аспекты работы с населением; основы маркетинга и менеджмента в рекреационной деятельности.
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам использования средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия для лиц различного возраста;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий.
- определять возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся в ходе оздоровительных занятий;
- проводить оздоровительные занятия для различного контингента занимающихся; -
- учитывать возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся при проведении оздоровительных занятий;
- составлять рекомендации занимающимся для управления массой тела; разрабатывать программу питания при рекреационных занятиях;

-управлять функциональным и психическим состоянием занимающихся в ходе оздоровительных тренировок.

- применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств человека.

-обосновывать особую роль физической культуры как фактора обеспечения здоровья;

-представлять информацию о физической культуре и спорте в различных формах и с использованием различных средств с учётом специфики региона, контингента, задач и потребностей общества;

-определять наиболее эффективные формы и средства представления информации о физической культуре в соответствии с характеристиками объекта воздействия;

владеть:

-методами прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры;

- техническими элементами базовых видов спорта;

методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся;

-способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок;

-навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;

- методами врачебно-педагогических наблюдений, диагностики индивидуальных особенностей занимающихся;

-навыками рационального использования оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники для получения, фиксирования и анализа показателей возможностей и способностей занимающихся;

-методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях,

-навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим,

-доступными в условиях учебно-тренировочного занятия функциональными тестами для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;

-приёмами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия.

- основными средствами, методами и формами использования различных видов спорта в рекреационной физической культуре.

-приёмами установления контакта с различными группами населения;

-технологией проведения рекреационных занятий для коррекции функционального состояния занимающихся; методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

-методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям;

-использованием средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия в процессе физкультурно-спортивных занятий.

-методиками проведения оздоровительных занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;

-опытом составления рекомендаций занимающимся по управлению массой тела;

-методами разработки программ питания при рекреационных занятиях;

-приёмами управления функциональным и психическим состоянием занимающихся в ходе оздоровительных тренировок.

-приёмами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

-приёмами формирования общественного мнения о положительной роли физической культуры в обеспечении здоровья;

-приёмами формирования положительного отношения к физической культуре и спорту у различных групп населения;

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень необходимых технических средств, оборудования, приборов для проведения основных форм учебного процесса:

- для проведения лекционных занятий - специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком;
- для проведения практических занятий - методические наглядные пособия, зал для проведения занятий по физической рекреации (резиновые коврики, шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, медицинболы, эспандеры, гантели, мешки с льняным семенем для укладки), мультимедийные материалы, учебные видеоролики (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплины

Дисциплина «Валеологические основы физической культуры и рекреации» содержит разделы:

Раздел 1. Валеологические основы физической культуры (ФК).

Раздел 2. Валеологические основы рекреации.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. История развития валеологии в мире и в России.
2. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни (ЗОЖ), составляющие ЗОЖ.
3. Здоровье как социальная ценность. Демографическая характеристика здоровья населения России. Факторы решения вопросов здоровья на государственном уровне.
4. Оценка качества и количества здоровья в мире и в России. Валеологический паспорт здоровья.
5. Влияние на здоровье неправильного питания.
6. Влияние на здоровье гипокинезии.
7. Влияние на здоровье отсутствия полноценного сна.
8. Влияние на здоровье нерационального режима дня, приводящего к десинхрозу и, как следствие, к болезням.
9. Влияние длительного стресса на здоровье.
10. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.
11. Профилактика вредных привычек и венерических заболеваний.
12. Анализ характеристик всех элементов рекреации (медико-биологических, психо-эстетических, функционально-хозяйственных).
13. Характеристика групп природных лечебных факторов: природно-климатических, санитарно-гигиенических и эстетических.
14. Типы климата для благоприятной организации лечения и отдыха населения (1- континентальный климат равнин, лесной и лесостепной зон, 2- климат зон степей и пустынь; 3 – климат равнин (лесной климат); 4 – степной климат; 5 – горный климат; 6 – приморский климат). Понятие курорт. Типы курортов (климатические, бальнеологические, грязевые). Классификация курортов по климату.
15. Первая помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях. Первая помощь при ожогах и отморожениях. Первая помощь при отравлениях. Тепловой и солнечный удары.
16. Режим хозяйственной деятельности в зонах санитарной охраны курортов. Законодательство РФ о пользовании лечебными ресурсами.

Перечень вопросов к экзамену

1. Валеология как научное направление и как учебная дисциплина. Основные валеологические понятия. Предмет, объект и методы исследования в валеологии. Цель и задачи валеологии. Взаимосвязь валеологии с другими науками.
2. Понятия здоровье, качество, количество здоровья, факторы здоровья и их характеристика (генетические факторы; состояние окружающей среды; медицинское обеспечение; условия и образ жизни).
3. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни (ЗОЖ), составляющие ЗОЖ.
4. Классификация и направления валеологии: общая валеология как основа основ.
5. Классификация и направления валеологии: медицинская валеология.
6. Классификация и направления валеологии: педагогическая валеология (валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологическая культура).
7. Классификация и направления валеологии: возрастная валеология.
8. Классификация и направления валеологии: профессиональная валеология.
9. Классификация и направления валеологии: специальная валеология.
10. Классификация и направления валеологии: семейная валеология.
11. Классификация и направления валеологии: экологическая валеология.
12. Классификация и направления валеологии: социальная валеология.
13. Организация службы валеологии (прогностический скрининг; поиск причин низкого количества и качества здоровья (диагностический скрининг);
14. Здоровье как социальная ценность. Демографическая характеристика здоровья населения России. Факторы решения вопросов здоровья на государственном уровне.
15. Характеристика составляющих ЗОЖ: рациональное питание, рациональный режим дня и отдыха, рациональный сон, закаливание, рациональная двигательная активность.
16. Влияние на здоровье неправильного питания.
17. Влияние на здоровье гипокинезии.
18. Влияние на здоровье неполноценного сна.
19. Влияние на здоровье нерационального режима дня, приводящего к десинхрозу и, как следствие, к болезням.
20. Влияние длительного стресса на здоровье.
21. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.
22. Профилактика вредных привычек и венерических заболеваний.
23. Рекреология как наука. Понятие «рекреация». Рекреация как сфера деятельности. Оценка рекреационного потенциала географической территории. Анализ характеристик всех её элементов (медико-биологических, психо-эстетических, функционально-хозяйственных).
24. Понятие о природных лечебных факторах и их классификация. Характеристика групп природных лечебных факторов: природно-климатических, санитарно-гигиенических и эстетических.
25. Климато-рекреационные территории и их исследование в оздоровительных целях. Климато-географическая характеристика курортных местностей. Типы климата для благоприятной организации лечения и отдыха населения (1-континентальный климат равнин, лесной и лесостепной зон, 2- климат зон степей и пустынь; 3 – климат равнин (лесной климат); 4 – степной климат; 5 – горный климат; 6 – приморский климат).
26. Понятие курорт. Типы курортов (климатические, бальнеологические, грязевые). Классификация курортов по климату.
27. Основы оказания первой медицинской помощи при травмах во время отдыха. Общие понятия о первой медицинской помощи. Основные понятия об антисептике и асептике. Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Доврачебная медицинская помощь и ее организация.
28. Первая помощь при ушибах, разрывах связок, синдроме сдавления.

29. Первая помощь при ожогах и отморожениях.
30. Первая помощь при отравлениях.
31. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.
32. Социально-медицинские вопросы рекреации. Основные направления организации медицинской помощи населению во время отдыха.
33. Особенности спортивного, туристического, экскурсионного травматизма.
34. Охрана рекреационных территорий. Режим хозяйственной деятельности в зонах санитарной охраны курортов. Законодательство РФ о пользовании лечебными ресурсами.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

№	Название разделов и тем курса	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
			Лекции	Практические занятия	
1	<i>Раздел 1. Валеологические основы ФК</i>	60	16	16	28
2	Тема 1. Введение в валеологию.	32	8	8	16
3	Тема 2. Рациональный и нерациональный режим жизни и его влияние на здоровье человека.	28	8	8	12
4	<i>Раздел 2. Валеологические основы рекреации</i>	48	10	12	26
5	Тема 3. Понятие рекреологии и рекреационных систем.	30	6	6	18
6	Тема 4. Профилактика травматизма на курортах.	18	4	6	8
	ИТОГО:	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается экзаменом в соответствии с объемными требованиями. Итоговый контроль (экзамен) проводится в форме ответов на вопросы, сформированные в билеты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Рекомендуемая литература (основная)

4. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. - Волгоград : Учитель, 2009. - 146 с.+ прил.: с.137-142
5. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 4-е изд., испр. - М.: Флинта, 2006. - 416 с.
6. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 3-е изд., испр. - М.: Флинта; Наука, 2005. - 416 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

7. Сахарнова, Т.К. Роль питания для различных групп в физкультурно-оздоровительной деятельности. [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Т.К. Сахарова, Г.Р. Айзятуллова; НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан. - Спб., 2013. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.
8. Платонова, Т.М. Современные технологии формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс]: монография / Т.М. Платонова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан.- СПб., 2011.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
9. Здоровый образ жизни молодежи в контексте социального здоровья [Электронный ресурс]: опыт социолого-философского анализа / под ред. А.А. Козлова и Е.В. Утишевой; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. дан.– СПб., 2010.– Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
10. Прохорова, Э.М. Валеология: учеб. пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 255 с.

11. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. - Волгоград : Учитель, 2009. - 146 с.
12. Стрекаловская, И.Н. Валеология [Электронный ресурс]: конспект лекций / И.Н. Стрекаловская. – Электрон. дан.- СПб.: [б.и.],2006.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
13. Калишевич, С.Ю. Биологические основы наркозависимого поведения [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / С.Ю. Калишевич, Е.В. Малинина, В.В. Юсупов. – Электрон. дан. - СПб., 2006.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
14. Степановских А.С. Прикладная экология: охрана окружающей среды. Учебник для вузов - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2005.- 751 с.
15. Ким, С.В. Валеологическая безопасность научно-методической деятельности педагога. Ресурсы физкультурного образования [Электронный ресурс] / С.В. Ким. – Электрон. дан.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
16. Ким, С.В. Валеологическая безопасность образования. Ресурсы педагогических систем [Электронный ресурс] / С.В. Ким. – Электрон. дан. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
17. Мелешкова Н.А., Дубчак В.А., Лежнина И.В. Валеология. Практикум по дисциплине - Кемерово: КузГТУ, 2004.- 134 с.
18. Черемисинов, В.Н. Валеология: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. - М.: Флинта; Наука, 2004. - 128 с.

4.19.(профиль 2). Рабочая программа дисциплины «Бизнес-планирование» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» *по профилю(ям) подготовки* - спортивный менеджмент

степень (квалификация) выпускника - бакалавр Форма обучения очная

Автор-разработчик: Медведев Артем Николаевич, старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Необходимость качественного преобразования российской экономики на принципиально новых основах, обуславливает объективную необходимость широкого использования бизнес-планирования в целях улучшения рыночного функционирования российских организаций, в том числе и на уровне физкультурно-спортивных.

Овладение техникой бизнес-планирования становится актуальной задачей. Менеджеры, начиная свою деятельность, должны ясно представлять потребность на перспективу в финансовых, материальных, трудовых и интеллектуальных ресурсах, источники их получения, а также уметь четко рассчитывать эффективность использования ресурсов в процессе работы. Одной из наиболее удачных и распространенных форм планирования в рыночной экономике стала разработка бизнес-планов.

Цель дисциплины «Бизнес-планирование» – познакомить студентов с основами бизнес-планирования, которые имеются в деятельности каждой организации, сформировать теоретические знания и практические навыки по организации процесса бизнес-планирования на уровне физкультурно-спортивной организации. Дисциплина поможет студентам узнать организационно-правовые формы существования физкультурно-спортивных и образовательных учреждений, их цели и задачи; составляющие системы управления персоналом организации, формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации; процедуры принятия управленческих решений.

Изучение дисциплины будет способствовать формированию у студентов, обучающихся по профилю подготовки спортивный менеджмент, способности к планированию производственно-хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации в зависимости от изменения конъюнктуры рынка услуг и спроса потребителей, а также выполнению инновационных проектов.

Основными подходами к решению образовательных проблем бизнес-планирования относится овладение методикой бизнес-планирования, структура планов на предприятие и особенности бизнес-планирования в физкультурно-спортивных организациях.

Задачи дисциплины

Изучение дисциплины должно решить следующие задачи:

- познакомить студентов со структурой и функциями бизнес-плана;
- студенты должны обладать знаниями для реализации типового плана спортивно-массовых мероприятий;
- студенты должны уметь составлять план работы подразделения на год; вносить изменения в план работы подразделения или организации на основе анализа плана работы вышестоящей организации; реализовать разработанный план мероприятий в реальных условиях профессиональной деятельности;
- познакомить студентов с целью и задачами бизнес-планирования.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Бизнес-планирование» является дисциплиной по выбору профессионального цикла профиля 1. «Спортивный менеджмент».

Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, определяющих развитие личных предпринимательских качеств, формирование стремления к постоянному личностному развитию и повышению профессионального мастерства, умения организовывать деятельность предпринимательской единицы.

Лекционные и практические занятия проходят с использованием современных информационных и мультимедийных устройств, способствующих более полной передаче и усвоению информации, а также повышающих интерес к занятию у студентов.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, ПК-20, ПК-22

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- цели, задачи и особенности управления имуществом в зависимости от организационно-правовых форм существования физкультурно-спортивных и образовательных учреждений
- цель и задачи бизнес-планирования
- структуру и функции бизнес-плана
- систему информационного обеспечения плановой деятельности
- требования к разработке бизнес-плана

уметь:

- разрабатывать документы для проведения мероприятий с количеством участников до 50 человек
- использовать бюджетирование в управлении предприятием

владеть:

- методикой реализации типового плана спортивно-массовых мероприятий
- базовыми практическими навыками проведения анализа управленческих решений
- основными методами бизнес-планирования
- основными методами выбора источников финансирования бизнес-плана

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

- 1) Происхождение и необходимость бизнес-плана в современных условиях
- 2) История развития бизнес-планирования
- 3) Виды бизнес-планов в зарубежных государствах
- 4) Формирование и перспективы развития бизнес планирования в России
- 5) Технологии бизнес-планирования
- 6) Научно-технический прогресс и бизнес-планирование
- 7) Особенности бизнес планирования сферы услуг
- 8) Особенности организации бизнес планирования спортивной деятельности
- 9) Организация инвестиционного проектирования
- 10) Оценка эффективности бизнес-проектов

Примерная тематика рефератов

- 1) Роль бизнес-планирования в управлении предприятием сферы физической культуры и спорта
- 2) Обоснование необходимости бизнес-планирования при «вхождении» предприятия в отрасль
- 3) Бизнес-планирование в торговле
- 4) Бизнес-планирование в сфере услуг
- 5) Бизнес-планирование на промышленном предприятии
- 6) Особенности бизнес-планирования государственных и муниципальных предприятий

- 7) Роль производственного плана в бизнес-планировании
- 8) Маркетинговые исследования и бизнес-планирование
- 9) Финансовый анализ и формирование финансового плана в бизнес-планировании
- 10) Методические и практические ошибки бизнес-планирования

Перечень вопросов к зачёту

- 1) Определение и необходимость бизнес-планирования.
- 2) Пределы планирования.
- 3) Цели и задачи бизнес-планирования.
- 4) Функции и принципы бизнес-планирования.
- 5) Определение бизнес-плана и его роль в современном предпринимательстве.
- 6) Отличие бизнес-плана от других плановых документов.
- 7) Назначение бизнес-плана.
- 8) Участники процесса бизнес-планирования.
- 9) Общие требования при подготовке бизнес-плана.
- 10) Подготовительная стадия.
- 11) Стадия разработки бизнес-плана.
- 12) Стадия продвижения бизнес-плана на рынок интеллектуальной собственности.
- 13) Стадия реализации бизнес-плана.
- 14) Структура бизнес-плана.
- 15) Титульный лист, аннотация, оглавление, введение бизнес-плана.
- 16) Концепция бизнеса (резюме).
- 17) Описание предприятия и отрасли.
- 18) Характеристика услуг и продукции.
- 19) Исследование и анализ рынка сбыта.
- 20) Конкуренция и конкурентное преимущество.
- 21) План маркетинга.
- 22) План производства.
- 23) Организационный план.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Наименование тем	Количество часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1. Основы современной методологии бизнес-планирования	17	4	4	9
2. Бизнес-план как элемент внутрифирменного планирования физкультурно-спортивной организации	17	4	4	9
3. Организация процесса бизнес-планирования	19	4	6	9
4. Методика составления бизнес-плана	21	6	6	9
5. Бизнес-диагностика деятельности предприятия	17	4	4	9
6. Анализ типичных ошибок и недостатков в бизнес-планировании	17	4	4	9
Всего по дисциплине:	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в соответствии с объёмными требованиями. По данной дисциплине он состоит из двух форм работы: теоретической части и практической части, состоящей в подготовке и защите собственного проекта бизнес-плана. Бизнес-идея для разработки бизнес-плана студентом выбирается самостоятельно.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**Рекомендуемая литература (основная)**

1. Орлова, Полина Ивановна Бизнес-планирование: учебник / П.И. Орлова; ред. М.И. Глухова. - М. : Дашков и К, 2012. - 284 с..
2. Романова М.В. Бизнес-планирование: учеб. пособие / М.В. Романова. - М. : ИД "Форум"; ИНФРА-М, 2011. - 240 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 1) Бизнес планирование: учебник / ред. В.М. Попов, С.И. Ляпунов. - М.: Финансы и статистика, 2004. - 672с.
- 2) Бизнес-планирование : учеб. пособие / В.А. Морошкин, В.П. Буров. - М. : ФОРУМ; ИНФРА-М, 2007. - 256 с.
- 3) Буров В.П. Бизнес-план фирмы. Теория и практика: учеб. пособие / В.П. Буров, А.Л. Ломакин, В.А. Морошкин. - М.: ИНФРА-М, 2006. - 192с..
- 4) Лапыгин, Ю.Н. Бизнес-план: стратегии и тактика развития компании : практич. пособие / Ю.Н. Лапыгин, Д.Ю. Лапыгин. - М. : Омега-Л, 2007. - 350 с. Бизнес-планирование: учебник / В.З. Черняк. - М.: КНОРУС, 2005. - 536с.
- 5) Планирование на предприятии: учеб. пособие для студ. вузов / Л.А. Одинцова. - М.: Академия, 2007. - 272 с.

4.19.(профиль 19) **(а)** Рабочая программа дисциплины «Финансовый анализ в спорте» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилю(ям) подготовки - спортивный менеджмент
 степень (квалификация) выпускника - бакалавр
 Форма обучения очная
 Авторы-разработчики: Бескровная Вера Александровна, д.э.н, профессор кафедры;
 Пузыня Татьяна Алексеевна, старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Необходимость качественного преобразования российской экономики на принципиально новых основах, обуславливает объективную необходимость широкого использования финансового анализа в спорте в целях улучшения функционирования физкультурно-спортивных организаций. Овладение техникой финансового анализа в спорте становится актуальной задачей. Менеджеры, начиная свою деятельность, должны ясно представлять потребность на перспективу в финансовых, материальных, трудовых и интеллектуальных ресурсах, источники их получения, а также уметь четко рассчитывать эффективность использования ресурсов в процессе работы.

Цель дисциплины «Финансовый анализ в спорте» – познакомить студентов с основами диагностики финансового состояния, которые имеются в деятельности каждой организации, сформировать теоретические знания и практические навыки по организации процесса хозяйственной деятельности на уровне физкультурно-спортивной организации. Дисциплина поможет студентам узнать организационно-правовые формы существования физкультурно-спортивных организаций, их цели и задачи; составляющие системы управления персоналом организации, формы, содержание и правила оформления планирующей и отчетной документации; процедуры принятия управленческих решений в спорте.

Изучение дисциплины будет способствовать формированию у студентов, обучающихся по профилю подготовки спортивный менеджмент, способности к планированию производственно-хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации в зависимости от изменения конъюнктуры рынка услуг и спроса потребителей, а также выполнению инновационных проектов. Основными подходами к решению образовательных проблем финансового анализа относится овладение методикой диагностики финансового состояния, структура планов спортивных организаций и особенности в физкультурно-спортивных организациях.

Задачи дисциплины

Изучение дисциплины должно решить следующие задачи:

- познакомить студентов со структурой и функциями финансового анализа в спорте;
- студенты должны обладать знаниями для реализации финансового оздоровления спортивных организаций;
- студенты должны уметь использовать информационную базу финансового анализа;
- вносить изменения в финансовый план работы спортивной организации на основе анализа рынка спортивно-оздоровительных услуг;
- реализовать разработанный план мероприятий в реальных условиях профессиональной деятельности;
- познакомить студентов с целью и задачами финансового анализа в спорте.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Финансовый анализ в спорте» является дисциплиной по выбору профессионального цикла профиля 1. «Спортивный менеджмент». Особенность дисциплины состоит в формировании знаний и навыков, определяющих развитие личных предпринимательских способностей, формирование стремления к постоянному личностному

развитию и повышению профессионального мастерства, умения организовывать финансовую деятельность спортивной организации.

Лекционные и семинарские занятия проходят с использованием современных информационных и мультимедийных устройств, способствующих более полной передаче и усвоению информации, а также повышающих интерес к занятию у студентов.

Образовательный процесс происходит в учебных аудиториях. Помещения укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих показ тематических иллюстраций во время проведения лекционных занятий.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, ПК-20, ПК-22

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- цели, задачи и особенности управления финансами в зависимости от организационно-правовых форм существования спортивных организаций;
- цель и задачи финансового анализа в спорте;
- структуру и функции финансового анализа в спорте;
- систему информационной базы финансового анализа в спорте;
- требования к разработке финансового плана спортивной организации;
- систему показателей финансового состояния предприятия;
- методы оценки структуры капитала;

уметь:

- разрабатывать финансовый план спортивной организации;
- анализировать основные показатели хозяйственной деятельности спортивной организации;
- использовать основные приемы финансового оздоровления спортивной организации;
- экономически правильно читать бухгалтерский баланс;
- рассчитывать различные коэффициенты и грамотно их применять;
- пользоваться методами анализа денежных потоков;
- пользоваться методами оценки структуры капитала;
- по использованию бюджетирования в управлении физкультурно-спортивными организациями.

владеть:

- методикой реализации финансового плана спортивно-массовых мероприятий;
- базовыми практическими навыками принятия управленческих решений в спорте;
- основными методами выбора источников финансирования спортивной организации;
- знаниями о сущности и роли финансов физкультурно-спортивных организаций и их месте в экономической системе общества и отдельного хозяйственного звена;
- основными концепциями финансового управления, такими как временная стоимость денег, будущая и приведенная стоимость, альтернативные затраты, экономическая прибыль;
- основными методами и методиками финансового анализа в спорте;
- основными принципами и методами принятия инвестиционных решений, выбора источников их финансирования и формирования структуры капитала компании; особенностями современного состояния и тенденций развития финансового управления предприятиями; формирования финансовой структуры предприятий и их инвестиционной деятельности.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

- 1) Приведите ваше понимание финансовой системы, поясните логику взаимосвязи ее отдельных элементов.
- 2) Что такое финансовый анализ? Дайте описание основных его разделов, поясните логику их обособления и взаимосвязь.
- 3) Сформулируйте особенности управления финансами на предприятиях различных форм собственности.
- 4) Раскройте особенности профессий финансового менеджера и финансового аналитика.
- 5) Дайте сравнительную характеристику особенностей работы бухгалтера и финансового менеджера.
- 6) Охарактеризуйте основные цели, стоящие перед любой компанией. Можно ли их каким-либо образом группировать и ранжировать? Что такое дерево целей?
- 7) Какие задачи стоят перед управленческим персоналом компании, обеспечивающим достижение ее основных финансовых целей?
- 8) Каким образом владельцы компании могут удостовериться, что управленческий персонал прилагает все усилия для достижения финансовых целей?
- 9) Какие решения приходится принимать финансовым менеджерам для достижения финансовых целей?
- 10) Каким образом владельцы компании могут удостовериться в том, что финансовые цели действительно достигнуты?
- 11) В чем разница между понятиями «сведения» и «информация»? Приведите пример сообщения (данных), не являющегося при определенных условиях информативным.
- 12) Вы получили два сообщения: а) о плановой поставке товаров на сумму в 100 тыс. руб. б) о вскрытии хищения материально ответственным лицом на сумму в 2000 руб. Какое сообщение более значимо, информативно и почему?
- 13) Охарактеризуйте различия в системах регулирования бухгалтерского учета и отчетности в разных странах.
- 14) Перечислите основные разделы годового бухгалтерского отчета. Какие из них представляют наибольший интерес для аналитика и почему?
- 15) Как соотносятся между собой понятия «годовой отчет» и «пояснительная записка»? Какие аспекты деятельности предприятия подлежат отражению в пояснительной записке? Какой интерес может представлять пояснительная записка для аналитика?
- 16) Что такое учетная политика? Является ли она конфиденциальной? Какие положения учетной политики и почему представляют наибольший интерес: для финансового менеджера, для стороннего аналитика?
- 17) Обсудите принципиальные различия между денежными средствами и прибылью предприятия. Какие факторы определяют их динамику?
- 18) Как соотносятся между собой понятия «экономический анализ», «анализ хозяйственной деятельности», «анализ финансовой деятельности», «финансовый анализ», «финансовый менеджмент», «анализ финансового состояния»?
- 19) Охарактеризуйте этапы и особенности эволюции анализа финансовой деятельности предприятия в России.
- 20) Сформулируйте различия в подходах к анализу финансовой деятельности предприятия в условиях централизованно планируемой экономики и рыночной экономики.
- 21) Что вы можете сказать о показателе «коэффициент износа»? Действительно ли он характеризует износ актива, как это следует из названия?
- 22) Есть ли различие между понятиями «ликвидность» и «платежеспособность»? Дайте сравнительную характеристику этих категорий.
- 23) Приведите примеры, когда коммерческая организация является ликвидной, но неплатежеспособной, платежеспособной, но не ликвидной.

- 24) Может ли значение показателя «собственные оборотные средства» быть меньше нуля? Если да, то, во-первых, хорошо это или плохо и, во-вторых, имеет ли смысл в этом случае рассчитывать коэффициенты ликвидности для характеристики финансового состояния?
- 25) Перечислите основные характеристики финансового актива, дайте их экономическую интерпретацию.
- 26) Могут ли цена и стоимость финансового актива различаться? Если да, то в чем причина?
- 27) Можно ли говорить о множественности цен и стоимостей одного и того же актива? Если да, то приведите примеры и причины множественности.
- 28) Поясните суть подходов к оценке финансовых активов. Каковы их достоинства и недостатки?
- 29) От каких параметров зависит оценка стоимости финансового актива? Можно ли ранжировать эти параметры по степени важности?
- 30) Насколько вариабельны параметры оценки стоимости финансового актива? Может ли инвестор управлять ими?
- 31) В чем состоит значение оборотных средств для компаний. Какими факторами определяется их структура?
- 32) Сформулируйте различия между терминами «оборотные средства» и «собственные оборотные средства». Какие факторы определяют их величину?
- 33) Какая динамика показателей оборотных средств предприятия и при каких обстоятельствах может считаться благоприятной?
- 34) В чем разница между чистым оборотным капиталом и чистыми активами предприятия? Приведите алгоритмы расчета этих показателей. Какие факторы определяют их величину? Для каких целей разработаны эти показатели?
- 35) Сформулируйте основные причины, обуславливающие необходимость запасов. Поясните, почему эффективное управление запасами жизненно необходимо для работы предприятия. Какие другие аспекты управленческой деятельности в компании затрагивает проблема управления запасами?
- 36) Объясните взаимосвязь между операционным и финансовым циклами. Какими факторами определяется изменение этих показателей?
- 37) Перечислите и поясните основные моменты, которые необходимо учитывать, осуществляя управление кредиторской задолженностью.
- 38) Объясните экономический смысл моделей управления денежными средствами.
- 39) Приведите примеры платных и бесплатных источников финансирования.
- 40) Какой капитал дороже - собственный или заемный? Почему?
- 41) Какие понятия, используются при банкротстве.
- 42) Основные направления предотвращения банкротства и санации предприятия.

Примерная тематика рефератов

1. Роль и значение финансового менеджмента в деятельности лучших компаний.
2. Финансовый анализ в физкультурно-спортивных организациях и макроэкономическая среда.
3. Передовой опыт финансового анализа физкультурно-спортивных организаций.
4. Лучшие финансовые менеджеры: сфера деятельности, достигнутые результаты, вознаграждения.
5. Опыт, достижения, проблемы лучших фирм в области финансового анализа физкультурно-спортивных организаций.
6. История становления и развития финансового анализа физкультурно-спортивных организаций.
7. Анализ и проблемы привлечения и управления источниками финансирования.
8. Анализ и проблемы управления оборотным капиталом физкультурно-спортивной организации.
9. Анализ и управление денежными средствами физкультурно-спортивной организации.

10. Анализ и проблемы управления основным капиталом физкультурно-спортивной организации.
11. Анализ и управление амортизационными отчислениями.
12. Проблемы оценки эффективности инвестиций.
13. Проблемы обеспечения достоверности информации для анализа и принятия решений в сфере финансового менеджмента.
14. Стимулы к активизации финансового анализа физкультурно-спортивной организации.
15. Роль финансового анализа в координировании действий структурных подразделений физкультурно-спортивной организации: опыт и проблемы
16. Государственное регулирование деятельности физкультурно-спортивной организации.
17. Роль финансового анализа в предотвращении банкротства.
18. Менеджеры и собственники: проблемы доверия, полномочий, ответственности.
19. Структура анализа и управления финансами на примере конкретной фирмы.
20. Документооборот физкультурно-спортивной организации.
21. Проблемы анализа и управления финансами физкультурно-спортивной организации.
22. Финансовые проблемы формирования и использования оборотных средств физкультурно-спортивной организации.
23. Финансовые проблемы физкультурно-спортивной организации.
24. Проблемы обеспечения ликвидности физкультурно-спортивной организации.
25. Проблемы расчетов между физкультурно-спортивными организациями.

Перечень вопросов к зачёту

- 1) Понятие и содержание экономического анализа финансового состояния и хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации.
- 2) Место финансового анализа в системе экономического анализа
- 3) Цель и задачи финансового анализа. Пользователи информации финансового анализа
- 4) Система информационного обеспечения финансового анализа
- 5) Методика анализа финансово-хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации
- 6) Инструментарий экономического анализа: экономико-логические, экономико-математические и эвристические приемы
- 7) Сравнение как основной метод экономического анализа
- 8) Вертикальный и горизонтальный методы анализа. Трендовый метод анализа финансовой отчетности
- 9) Группировки в финансовом анализе физкультурно-спортивной организации. Их виды и назначение
- 10) Понятие и значение финансовых показателей (коэффициентов)
- 11) Анализ имущественного состояния физкультурно-спортивной организации.
- 12) Анализ состояния запасов и дебиторской задолженности
- 13) Анализ движения денежных средств
- 14) Оценка и анализ эффективности использования оборотных средств
- 15) Понятие и значение анализа финансовой устойчивости;
- 16) Оценка платежеспособности и ликвидности.
- 17) Анализ финансовых результатов деятельности физкультурно-спортивной организации (состава и динамики прибыли; факторный анализ прибыли; анализ затрат)
- 18) Анализ показателей рентабельности физкультурно-спортивной организации
- 19) Оценка темпов экономического роста, прогнозная оценка результатов деятельности физкультурно-спортивной организации
- 20) Методы определения возможного банкротства физкультурно-спортивной организации
- 21) Использование анализа при прогнозировании возможного банкротства физкультурно-спортивной организации
- 22) Аналитический подход к составлению плана финансового оздоровления физкультурно-спортивной организации

23) Сравнительный анализ ресурсов физкультурно-спортивной организации

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ КУРСА ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ

Наименование тем	Количество часов			
	Всего	Лекции	Семинарские занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Роль финансового анализа в управлении физкультурно-спортивными организациями	17	4	4	9
Тема 2. Системный подход к теории и практике финансового анализа физкультурно-спортивными организациями	17	4	4	9
Тема 3. Методика финансового анализа физкультурно-спортивных организаций	19	4	6	9
Тема 4. Анализ затрат и себестоимости спортивно-оздоровительной услуги	21	6	6	9
Тема 5. Анализ финансовых результатов деятельности физкультурно-спортивных организаций	17	4	4	9
Тема 6. Аналитическая диагностика вероятности банкротства физкультурно-спортивной организации	17	4	4	9
Всего по дисциплине:	108	26	28	54

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Курс обучения завершается зачётом в соответствии с объёмными требованиями. По данной дисциплине он состоит из двух форм работы: теоретической части (вопросы к зачету) и практической части, состоящей в выполнении контрольного задания по комплексному финансовому анализу предприятия. Контрольное задание выполняется студентом в процессе изучения дисциплины и оценивается на зачете.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**Рекомендуемая литература (основная)**

1. Комплексный экономический анализ предприятия / Под ред. Н.В. Войтоловского, А.П. Калининой, И.И. Мазуровой. – СПб.: Питер, 2012. – 576с.
2. Нешиной А.С. Финансовый практикум: учебное пособие / А.С. Нешиной. – 9-е изд. – М.: Дашков и Ко, 2012. – 208с.
3. Савицкая Г.В. Методика комплексного анализа хозяйственной деятельности : учеб. пособие / Г.В. Савицкая. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2011. - 408 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Анущенко, К.А. Финансово-экономический анализ : учебно-практ. пособие / К.А. Анущенко, В.Ю. Анущенко. - М. : Дашков и К, 2009. - 404 с.
2. Донцова Л., Никифорова Н. Анализ финансовой отчетности. Учебник. – М.: Дело и Нешиной, А.С. Финансовый практикум / А.С. Нешиной. - 8-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К, 2008. - 200 с.
3. Тихомиров, Е.Ф. Финансовый менеджмент: управление финансами предприятия : учебник для студ. вузов / Е.Ф. Тихомиров. - 2-е изд, испр. - М.: Академия, 2008. - 384с.

V. ПРОГРАММЫ ПРАКТИК

5.1. Программа учебной практики направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивный менеджмент

Степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Копаев Валерий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель практики

Основной *целью учебной* практики является закрепление и углубление теоретических знаний студентов, их трансформация в профессиональные умения и навыки организации и проведения учебно-воспитательной и внеклассной работы с детьми школьного возраста, формирование компетенций, необходимых для работы в должности учителя физической культуры.

Задачи практики

- Ознакомить студентов с основными направлениями и опытом работы общеобразовательных школ в сфере физической культуры.
- Обеспечить формирование педагогических умений и навыков до уровня, позволяющего самостоятельно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в процессе физического воспитания.
- Формировать профессионально значимые качества личности, обуславливающие устойчивый интерес к деятельности учителя физической культуры, потребность в систематическом самообразовании и творческом подходе к педагогической работе.

Место раздела в структуре ООП бакалавриата

Курс «Учебная практика» является частью раздела «Учебная и производственная практики» Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Учебная практика проводится на 3 курсе в 6 семестре, выполняя функцию преобразования теоретических знаний в широкий комплекс профессиональных умений и навыков для решения задач физического воспитания школьников. Прохождению практики предшествует изучение таких дисциплин, как теория и методика избранного вида спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта, анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, педагогика физической культуры, психология физической культуры, теория и методика физической культуры, теория спорта, основы медицинских знаний, безопасность жизнедеятельности, методика школьного урока. Перед учебной практикой студенты проходят тестирование по разделу школьной методики. Успешное прохождение тестирования служит допуском к практике. Требования к «входным» знаниям до студентов доводятся за месяц до начала практики. Данная практика является предшествующей по отношению к производственной практике, проводимой в восьмом семестре. С опорой на опыт, полученный в период прохождения учебной практики, преподается такая интегративная дисциплина как психолого-педагогические основы специализации.

Базы практики

Базами практики являются общеобразовательные школы, имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики. Базовые школы определяются курсовым руководителем практики, руководителем практики академии. Учебная практика в общеобразовательных школах осуществляется на основе договоров со школами.

Организация практики

Общая организация практики осуществляется в соответствии с утвержденным Положением «О порядке проведения практики студентов ФГБОУ ВПО «Великолукская

государственная академия физической культуры и спорта», утвержденным на заседании Ученого совета ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» (протокол № 4 от 29 ноября 2011 года).

Продолжительность учебной практики в общеобразовательных школах в соответствии с Государственным образовательным стандартом и учебным планом академии составляет 6 недель (324 часа).

На период практики студенты подразделяются на бригады численностью не более 12 человек. Бригада формируется из студентов, проходящих спортивную подготовку при разных кафедрах.

Работа студентов организуется в соответствии с программой практики под руководством методистов академии из числа профессорско-преподавательского состава академии и учителей физической культуры общеобразовательных школ.

С момента зачисления студентов в качестве практикантов на рабочие места на них распространяются правила охраны труда. Во время прохождения практики студент обязан подчиняться правилам внутреннего распорядка базовой школы, соблюдать трудовую дисциплину, выполнять распоряжения администрации базы практики и методистов.

Сроки прохождения практики, перечень баз практики, состав методистов и бригад студентов утверждаются приказом по академии. Общее руководство организацией практики возлагается на руководителя практики академии, курсового руководителя и деканов факультетов.

Учебная нагрузка руководителей практики от академии и работников баз практики устанавливается ученым советом академии.

Требования к результатам освоения раздела

Практика направлена на формирование следующих **общекультурных компетенций (ОК)**:

- умение логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4);
- готовности к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5);
- способности находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов за них нести ответственность (ОК-6);
- умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК- 7);
- стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);
- умение критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9);
- на осознание социальной значимости профессии в сфере физической культуры, национальных интересов, ценности труда и служения на благо Отечества, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10);
- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и гуманитарных задач (ОК-11).

Практика направлена на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК)**:

- способность развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- применять на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);
- способность воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, гражданственность, ответственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);
- умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, образовательных

учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);

- умение оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- способность проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);
- осознание истоков и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- формирование мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитание у занимающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способности реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельное проведение тренировочных занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);
- владение актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);
- способности формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);
- способности заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);
- самостоятельно проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);
- умение выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);
- способности формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечении активного долголетия (ПК-18);
- умение реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);
- способности составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);
- умение практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21);
- способности обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);
- владение методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приёмами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29);
- использование накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ПК – 30);

- владение приёмами общения и умение использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31).

В результате освоения программы практики студент должен **знать**:

- основы межличностной коммуникации;
- виды коллектива, процесс его формирования; особенности влияния группы на личность и личности – на группу;
- *этические нормы поведения педагога*;
- Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы, относящиеся к профессиональной деятельности учителя физической культуры;
- объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства и компетентности специалиста; основные виды оценок профессиональной деятельности и ее продуктивности;
- особенности отношения к себе, как к субъекту собственного развития; включая ее профессиональный аспект; подходы к самоуправлению;
- роль физической культуры и спорта как важнейшего фактора здорового образа жизни; цели, задачи и методы профессиональной деятельности учителя физической культуры;
- этические нормы, регулирующие отношение учителя и ученика;
- сущность и содержание основных современных дидактических технологий, требования к их реализации с учетом условий и целевых установок педагогического процесса; содержание, формы, методы и виды контроля качества обучения;
- современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в школе; единство образования и развития в технологии практической реализации учебного процесса по предмету;
- сущность и социальную значимость своей профессии; особенности планирования воспитательного воздействия на разных возрастных этапах; систему принципов воспитания; средства, методы и методические приемы воспитательного воздействия; алгоритм управления воспитательным процессом; нравственно психологические особенности общения педагога и учеников;
- виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе, требования к планированию различных видов физкультурной деятельности; технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями; сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях; пути применения сопряженного использования средств и методов
- физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития;
- понятия мотивации у детей и молодежи школьного возраста, базовые характеристики методов и принципов формирования мотивации в сфере физической культуры и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными контингентами школьников;

- основные понятия, средства, методы и формы рекреационной физической культуры школьников; средства восстановления и укрепления здоровья; гигиенические факторы, учитываемые при организации рекреационных занятий; естественно-средовые факторы, влияющие на организацию рекреационных занятий;
- особенности программ оздоровительной тренировки для различного контингента учащихся; технологии управления массой тела;
- отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований среди школьников; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий с различным контингентом учащихся;
- опасные ситуации, возможные при проведении занятий, причины их возникновения, действия по ликвидации; правила эксплуатации sportсооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования проведения занятий, правила пожарной безопасности на спортивных объектах; формы организации занимающихся; правила оказания помощи и страховки при проведении упражнений;
- основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности; виды и формы мониторинга, используемые в сфере школьной физической культуры; методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физической культуре и спорте; приёмы агитационно-пропагандистской работы по привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- структуру мотивации личности школьников; жизненные ценности, формируемые на занятиях физической культурой и спортом; методы и средства воспитания патриотизма; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики; методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- основные средства, приёмы, специфику вербальных и невербальных средств общения в физической культуре и спорте; приёмы формирования благоприятного климата в коллективе;

уметь:

- общаться, вести гармонический диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации;
- строить взаимодействие с коллегами с учетом критериев эффективного общения и нравственного поведения; согласовывать собственные и групповые цели; выбирать формы общения в группе (коллективе) в различных ситуациях; использовать аргументы и доказательно их применять в общении;
- обосновывать целесообразность принимаемых решений; проводить анализ управленческих решений;
- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;
- использовать методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей саморазвития; анализировать возможности личностного потенциала с целью самосовершенствования; критически оценивать и корректировать собственную учебную и профессиональную деятельность; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации;
- анализировать личностные особенности, выделять «сильные» и «слабые» качества, в том числе профессиональные; учитывать собственные «сильные» стороны в формировании индивидуального стиля общения и деятельности; поддерживать мотивацию самосовершенствования; уметь вносить коррективы в процесс самоуправления;
- выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни средствами физической культуры;
- определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватно поставленным задачам; использовать современные средства оценивания результатов

обучения; анализировать и интерпретировать количественные и качественные показатели результативности педагогического процесса;

- обосновать содержание предмета «Физическая культура» и разработать документы перспективного (годового), этапного (четверть, триместр) и оперативного планирования;
- применять современные воспитательные технологии в педагогическом процессе; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания нравственных качеств учащихся; определять личностные особенности учеников и учитывать их в учебно-воспитательной работе; планировать воспитательную работу; корректировать задачи воспитания с учетом изменяющейся ситуации;
- планировать внеурочные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья;
- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей школы, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом подготовленности занимающихся; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивные соревнования; обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений; использовать профессиональную лексику;
- определять способности и уровень готовности школьников включаться в физкультурную деятельность, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность в различные возрастные периоды; критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля деятельности занимающихся;
- оценить санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- находить пути к формированию мотивации к занятиям детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы воспитания моральных принципов у учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить секционные занятия по виду спорта; осуществлять профилактику травматизма;
- проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности занимающихся в спортивных секциях;
- привлекать учащихся к здоровому образу жизни; реализовывать программы по двигательной рекреации учащихся, способствовать осознанному использованию факторов физической культуры для восстановления и укрепления здоровья;
- планировать различные формы рекреационной деятельности в школе с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья, сохранения умственной работоспособности, профилактики патологических состояний;
- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; использовать методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;
- применять технические средства (аудиовизуальные, компьютерные техники), тренажерные устройства в процессе проведения различных видов занятий;
- учитывать возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся при проведении оздоровительных занятий;

- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях; организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций; использовать формы организации занимающихся, обеспечивающие безопасность; использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами его эксплуатации;
- применять средства и методы сбора информации о физической культуре и спорте; применять приёмы агитационно-пропагандистской работы по привлечению учащихся к занятиям спортивно-рекреационной направленности;
- применять методы и средства по формированию духовных ценностей, с учётом личностных свойств человека; применять методы и средства воспитания патриотизма с учётом личностных свойств детей и молодежи; использовать средства профилактики девиантного поведения; применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой с учётом личностных свойств;
- грамотно и доступно предоставлять информацию посредством общения; подбирать и применять наиболее эффективные техники ведения диалога; строить процесс общения и взаимодействия на основе критерия эффективного общения и нравственного поведения; определять психоэмоциональные состояния собеседника по невербальным признакам; выявлять доминирующие потребности собеседника, выражаемые в диалоге; оценивать успешность и эффективность общения.

владеть:

- коммуникативными навыками, приемами активного слушания при профессиональном взаимодействии с коллегами, построения и поддержания межличностных отношений на уровне делового общения;
- навыками использования прав и исполнения обязанностей;
- основными методами психолого-педагогической диагностики потенциальных возможностей личности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации; навыками самостоятельной работы;
- необходимой профессиональной терминологией; современными дидактическими технологиями обучения; опытом организации и проведения различных форм занятий со школьниками; способами диагностики результатов педагогического процесса; способами коррекции педагогического процесса на основе контроля его результатов;
- методикой реализации индивидуального подхода к учащимся; формирования мотивации учебной деятельности на занятиях физической культурой;
- навыками реализации современных воспитательных технологий в педагогическом процессе; методами педагогической и психологической диагностики при изучении коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;
- способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды общеобразовательного учреждения, области; навыками составления и оформления документов планирования и учета;
- техническими элементами базовых видов спорта; методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся; способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок; навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;
- приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия;

- технологией формирования мотивации у школьников в сфере физической культуры и спорта; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта;
- современными методами педагогического контроля;
- основными средствами, методами и формами использования различных видов спорта в рекреационной физической культуре; технологией организации и проведения рекреационных занятий;
- методиками проведения оздоровительных занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;
- методами обеспечения безопасности соревнований, проводимых среди школьников; навыками судейства; опытом организации и проведения соревнований;
- навыками помощи и страховки при проведении упражнений; опытом проведения занятий;
- средствами и приёмами представления, презентации достижений в физической культуре и спорте; навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта из различных источников; навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистских проектов по привлечению школьников к занятиям спортивно-рекреационной направленности;
- приёмами формирования духовных ценностей, воспитания патриотизма; методами и средствами профилактики различных форм девиантного поведения; приёмами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- грамотной устной речью, культурой языка; основами убеждения; средствами привлечения и удержания внимания собеседника и группы; отбора наиболее важной и существенной информации, выражаемой собеседником; приёмами самоконтроля поведения в общении; эффективной самопрезентацией.

СТРУКТУРА И СОДЕЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Учебная практика подразделяется на логически взаимосвязанные разделы, обусловленные Федеральным государственным образовательным стандартом, спецификой работы учителя физической культуры общеобразовательной школы:

- педагогическая деятельность (ПД),
- тренерская деятельность (ТД),
- рекреационная деятельность (РД),
- организационно-управленческая деятельность (ОУД),
- научно-исследовательская деятельность (НИД),
- культурно-просветительская деятельность (КПД).

Общая трудоемкость практики составляет 9 зачетных единиц, 324 часа.

№ п/п	Этапы, разделы и виды учебной практики	Всего часов	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и	Неделя
			Наблюдение, изучение, анализ	Практическая работа	Самостоятельная работа/работа с документами		
I.	Организационный этап						
	1. Участие в	4	2	—	—	Запись в	1

установочной конференции (ознакомление с целью, задачами, содержанием, практики, ОУД)						дневнике	
2. Основные направления работы, традиции, распорядок дня базовой школы; требования, предъявляемые к учащимся (ПД)	2	2	—	—	—	Запись в дневнике	1
3. Знакомство с материально-технической базой школы, правилами ее эксплуатации (ПД)	2	2	—	—	—	Запись в дневнике	1
4. Организация и методика преподавания предмета «Физическая культура» в школе (ПД)	6	2	—	4	4	Запись в дневнике	1
5. Изучение нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учителя ФК (Конституция РФ, Закон об образовании, правила безопасности при проведении занятий и др., ПД)	6	2	—	4	4	Запись в дневнике	1
6. Состояние здоровья и уровень физического развития учащихся базовой школы, медицинский контроль в процессе физического воспитания (ПД)	4	2	—	2	2	Запись в дневнике	1
7. Составление	4	—	2	2	2	Индивиду-	1

	индивидуального плана прохождения практики (ПД) 8. Формирование группы для проведения секционных занятий (ТД) 9. Особенности коллектива, система и план воспитательной работы прикрепленного класса (ПД) 10. Разработка документов планирования физического воспитания школьников на период учебной практики (ПД)	2 4 20	— — —	2 2 16	— 2 4	альный план работы Запись в дневнике Запись в дневнике Четвертной, секционные планы работы, конспекты уроков	1 1 1
II.	Производственный этап <i>Педагогическая деятельность:</i> 1. Педагогические наблюдения за уроками ФК 2. Хронометраж уроков ФК 3. Пульсометрия уроков ФК 4. Практика в проведении подготовительной части урока 5. Практика в проведении основной части урока 6. Практика в проведении заключительной части урока 7. Практика в проведении урока в целом 8. Практика в проведении	12 8 8 5 6 4 80 28	— — — — — — —	8 4 4 2 3 1 30 12	4 4 4 3 3 3 50 16	Протоколы наблюдений Протоколы наблюдений Протоколы наблюдений Фрагменты конспектов уроков Фрагменты конспектов уроков Фрагменты конспектов уроков Конспекты уроков	2-3 2-3 2-3 2 2 2 2-6

	мероприятий общеобразовательного характера <i>Тренерская деятельность:</i> 1. Практика проведения занятий в спортивной секции или группе ОФП	34	—	12	22	Запись в дневнике, сценарии, планы	2
	<i>Рекреационная деятельность:</i> 1. Проведение физкультурных минуток в начальных классах	5	—	2	3	Конспекты занятий	2-6
	2. Проведение подвижных перемен	6	—	2	4	Комплексы	2-6
	<i>Организационно-управленческая деятельность:</i> 1. Содержание, организация и методика внеклассной физкультурно-массовой работы	4	—	2	2	Сценарии	2-6
	2. Практика в организации и проведении общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	30	—	20	10	Запись в дневнике	2-6
	<i>Научно-исследовательская деятельность:</i> 1. Оценка эффективности проведения уроков физической культуры на основе данных педагогического контроля	8	—	4	4	Запись в дневнике, формы документов	2-6
	2. Оценка эффективности проведения секционных	4	—	2	2	Запись в дневнике,	2-6

	занятий на основе данных педагогического тестирования <i>Культурно-просветительская деятельность:</i> 1. Влияние занятий физическими упражнениями на психофизическое развитие человека 2. Роль спорта в современном обществе	8	—	2	6	формы документов	2-6
		6	—	2	4	Тексты выступлений	
						Тексты выступлений	2-6
							2-6
III.	Итоговый этап 1. Проведение зачетного урока физической культуры 2. Участие в собрании бригады на базе практики по подведению итогов профессионально-педагогической деятельности 3. Составление отчета по практике 4. Участие в аттестации и заключительной конференции на базе академии	7	—	1	6	Конспект	6
		2	—	2	—	Запись в дневнике	6
		3	—	3	—	Отчет	6
		4	—	2	2	—	6
	ИТОГО часов	32 4	12	142	170	—	

Организационный этап включает в себя ознакомление с целью, задачами, содержанием, практики, основными направлениями работы базовой школы, традициями школы, правилами внутреннего распорядка, требованиями, предъявляемыми к учащимся, знакомство с

материально-технической базой школы, правилами ее эксплуатации. На первой неделе практикант изучает организацию и методику преподавания предмета «Физическая культура» в школе, детально знакомится с программой физического воспитания, нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учителя физической культуры. Изучению подлежат Конституция РФ, Закон об образовании, Закон о физической культуре и спорте, Типовое положение об общеобразовательной школе, правила безопасности при проведении занятий, должностные обязанности учителя физической культуры. После распределения членов бригады по классам практикант знакомится с состоянием здоровья и уровнем физического развития учащихся вверенных ему классов (начальные классы, среднее звено, старшие классы), постановкой медицинского контроля в процессе физического воспитания. На первой неделе практики происходит знакомство с классом, в котором он будет выполнять функции классного руководителя. Для эффективной постановки воспитательной работы практикант исследует особенности коллектива, систему и план воспитательной работы. Совместно с классным руководителем составляет собственный план воспитательной работы на период практики. Организационный этап вбирает в себя формирование группы для проведения секционных занятий по видам спорта или ОФП (численностью не менее 10 человек). На этом этапе составляется индивидуальный план работы практиканта и утверждается групповым руководителем. Самой сложной на организационном этапе (первая неделя практики) является разработка собственных документов планирования физического воспитания учащихся. Практикант составляет четвертной план, план секционной работы, готовит первые конспекты проведения учебных занятий. Составленные планы подлежат защите.

В соответствии с содержанием работы на данном этапе проводятся встречи с директором или представителем администрации школы, врачом школы (медицинским работником), учителями физической культуры, классным руководителем. Под руководством группового руководителя практики (методиста) оформляется «Уголок практиканта», составляется расписание занятий, разрабатываются индивидуальные планы работы на период практики, определяется время проведения еженедельных собраний бригады. До практикантов доводятся требования по ведению дневника, документов планирования, отчетных документов. Образцы основных документов даны в приложении (приложения 1-8). В случае, когда форма документов не устанавливается, она может быть произвольной.

Организационный этап является решающим для успешного прохождения практики, требует предельной мобилизации сил.

Производственный этап связан с непосредственным выполнением заданий, направленных на приобретение прикладных знаний, умений, овладение навыками, формирование необходимых профессиональных компетенций. В основное содержание этого этапа входят все основные разделы, предусмотренные Федеральным стандартом.

В учебной практике в школе наиболее широко представлена *педагогическая деятельность*, включающаяся в себя педагогический контроль уроков физической культуры, их проведение, проведении мероприятий общевоспитательного характера. Важное место отводится освоению навыков и умений в использовании современных активных средств обучения, компьютерных технологий и технических средств, форм контроля и оценивания результатов учебной деятельности, форм общения и взаимодействия в процессе учебных занятий, методов поощрения. Педагогическая деятельность студентов сопровождается спортивно-педагогическими кафедрами, кафедрой психологии, теории и методики физической культуры и педагогики.

По данному разделу работы студент обязан выполнить следующий объем работ:

1. Провести 4 частичных наблюдений и 2 полных педагогических наблюдения за уроками ФК; сделать заключение и внести предложения по совершенствованию профессиональной деятельности.

2. Выполнить хронометраж 1-2 уроков, проводимых членами бригады, рассчитать общую и моторную плотность урока, оформить протокол хронометража урока в журнале практиканта.

На основании полученных данных сделать заключение о рациональности распределения времени на уроке.

3. Провести регистрацию ЧСС у учащихся на 1-2 уроках, проводимых членами бригады, построить график изменения ЧСС у школьников на протяжении урока. оформить в журнале практиканта протокол регистрации ЧСС и письменный анализ нагрузки, выполненный школьниками в ходе урока.

4. Провести в качестве помощника учителя 2-3 раза подготовительную часть урока в классах разных возрастных групп.

5. Провести в качестве помощника учителя 2-3 раза основную часть урока в классах разных возрастных групп, выполняя задание по обучению двигательным действиям, воспитанию физических качеств.

6. Провести в качестве помощника учителя 2-3 раза заключительную часть урока в классах разных возрастных групп.

7. Провести самостоятельно по 10 уроков физической культуры в классах разных возрастных групп (начальных, средних, старших). Форма конспекта дана в приложении 3.

8. Практика в проведении мероприятий общевоспитательного характера курируется со стороны методистов по педагогике и психологии. Студенту необходимо знакомиться с содержанием и организацией внеклассной воспитательной работы в школе, изучить план воспитательной работы прикрепленного класса, выявить степень удовлетворенности учащихся прикрепленного класса различными сторонами жизни класса, обсудить полученные данные с классным руководителем. Использовать полученные показатели измерений при составлении характеристики коллектива и отдельного ученика, при проведении воспитательной работы в классе и с отдельными учениками. Обеспечить воспитывающий характер обучения в процессе уроков физической культуры; сочетать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с решением задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Осуществлять сотрудничество с обучающимися, их родителями, педагогами.

Выбор темы конкретного общевоспитательного мероприятия осуществляется в соответствии с интересами учащихся, их возрастом. Необходимым при этом является составление плана мероприятия, подготовка наглядного материала (иллюстрации, слайды и т.д.), сценария мероприятия.

Тренерская деятельность на данном курсе ограничивается проведением секционных занятий, на организационном этапе – подготовкой плана секционной работы. Одной из важнейших задач является приобретение первичного опыта тренерской деятельности, привитие интереса к ней. Занятия могут проводиться по различным видам спорта или по общей физической подготовке. Составляется расписание занятий спортивной секции, определяются цель и задачи занятий, их продолжительность, содержание и структура. Методика занятий определяется особенностями контингента занимающихся, уровнем их физической и технической подготовленности. Всего практиканту необходимо провести самостоятельно 10 занятий в спортивной секции или группе ОФП.

Рекреационная деятельность представлена в системе внеклассной работы. Практикант должен приобрести умения в проведении физкультурных минуток и подвижных перемен в начальных классах, постичь механизм и эффект их влияния на проявление умственной работоспособности, понять и обеспечить взаимосвязь урочной и внеурочной работы для решения программных задач физического воспитания школьников. Всего практикант проводит 3 физкультурных минутки и 1 подвижную переменную.

Организационно-управленческая деятельность осуществляется также через проведение внеклассной физкультурно-массовой работы и общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Организация физкультурных праздников, Дней здоровья, спортивных соревнований по различным видам спорта, программным упражнениям способствует выработке управленческих навыков, учит организовывать работу малых коллективов исполнителей, обеспечивать охрану жизни и здоровья учащихся. По данному

разделу работы практикант составляет календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивно-массовой работы в школе (приложение 6), организует одно мероприятие. На проводимое мероприятие практикант составляет Положение о мероприятии, разрабатывает сценарий проведения, определяет состав жюри, обеспечивает подготовку мест для зрителей, подбирает необходимый инвентарь и оборудование, осуществляет подготовку участников, подводит итоги мероприятия (награждение победителей, закрытие).

Научно-исследовательская деятельность направлена на определение эффективности проводимых уроков физической культуры и секционных занятий. Основными исследовательскими методами являются анализ литературных материалов, тестирование, изучение документальных материалов, педагогические наблюдения (включая хронометражные исследования и пульсометрию занятий практикантов). По согласованию с научным руководителем в период практики может осуществляться сбор материала для дипломной работы. Результаты работы фиксируются в журнале и дневнике практиканта.

Культурно-просветительская деятельность направлена на просвещение учащихся в области физической культуры и спорта, выработку умений у студентов-практикантов осуществлять пропагандистскую деятельность, информационное воздействие на учащихся с целью изменения их поведения. В период практики студент в прикрепленном классе проводит две беседы. Примерными темами могут быть: «Влияние занятий физическими упражнениями на психофизическое развитие человека» и «Роль спорта в современном обществе». Тексты выступлений фиксируются в журнале практиканта. Тематика выступлений может корректироваться с учетом особенностей класса.

Итоговый этап является завершающим в структуре учебной практики бакалавров. На 6-й неделе практикант проводит зачетный урок физической культуры, являющийся интегральным показателем профессиональной подготовленности практиканта на данном этапе обучения. Также в соответствии с индивидуальным планом проводит другие мероприятия, участвует в собрании бригады на базе практики по подведению итогов профессионально-педагогической деятельности. За два дня до окончания практики составляет отчет о проделанной работе, получает характеристику от классного руководителя об эффективности ведения воспитательной работы в прикрепленном классе, сдает документацию групповому руководителю практики. Участие в заключительной конференции на базе академии является обязательным. Конференция может проводиться и после окончания практики.

ОБЯЗАННОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРАКТИКИ И ПРАКТИКАНТОВ

Права и обязанности практиканта

Права:

- 1) выбирать место прохождения практики из числа предложенных баз;
- 2) получать консультацию по любым вопросам, касающимся практики у группового руководителя (методиста), преподавателей кафедр академии;
- 3) пользоваться библиотекой, кабинетами и находящимися в них учебно-методическими пособиями;
- 4) вносить предложения по совершенствованию программ практики и отдельных заданий;
- 5) получать разъяснение от группового руководителя практики о предварительной оценке по практике;
- 6) обращаться по спорным вопросам к курсовому руководителю практики, руководителю практики академии и декану факультета.

Обязанности:

- 1) с момента закрепления студентов в период практики за рабочими местами на них распространяются правила охраны труда и правила внутреннего трудового распорядка, действующие в общеобразовательном учреждении;
- 2) в период практики студент подчиняется распоряжениям руководителей баз практики, руководителям практики от академии; проходит инструктаж по охране труда и технике безопасности, медицинский осмотр (при необходимости); несет ответственность за выполняемую работу и ее результаты наравне со штатными работниками;

3) студент-практикант выполняет все виды работ, предусмотренные программой учебной практики, аккуратно и тщательно готовится к ним;

4) студент должен стремиться быть в ходе практики образцом организованности, дисциплинированности, вежливости и трудолюбия;

5) на период практики один из студентов бригады, назначается старостой группы (бригадиром). В обязанности старосты входит учёт посещаемости студентами бригады практики, оповещение их о коллективных консультациях и семинарах, выполнение поручений руководителей практики. Староста ответственен за оформление “Уголка студента-практиканта”;

6) все студенты бригады обязаны подчиняться старосте, выполняя его указания, касающиеся практики;

7) за два дня до окончания практики студент сдает всю отчетную документацию групповому руководителю практики;

8) в случае возникновения обстоятельств, препятствующих выполнению программы практики, студент обязан в течение 3-х дней проинформировать об этом группового руководителя практики и деканат;

9) при неоднократном нарушении дисциплины, срыва занятий студент может быть отстранен от прохождения практики.

Обязанности группового руководителя практики (методиста)

Групповой руководитель:

1) устанавливает связь с образовательным учреждением, знакомит работников баз, принимающих участие в проведении практики с программой практики, ведет с ними (при необходимости) инструктивно-методическую работу, распределяет студентов по классам, секциям;

2) участвует в проведении установочной и итоговой конференции;

3) помогает студентам составлять индивидуальные планы на период практики, распределяет функциональные обязанности внутри бригады студентов, планирует работу бригады, утверждает все виды отчетной документации (индивидуальные планы, конспекты и т.п.), контролирует выполнение программы практики, еженедельно подводит итог работы с выставлением дифференцированной оценки;

4) вместе с администрацией образовательного учреждения обеспечивает выполнение программы практики;

5) организует изучение студентами опыта творческой педагогической деятельности коллектива образовательного учреждения и отдельных педагогов;

6) оказывает студентам консультативную помощь в организации и проведении уроков, занятий и других мероприятий, предусмотренных программами практик, проводит в ходе практики методические совещания и семинары;

7) своевременно информирует кафедру, деканат руководителя практики академии о ходе практики, случаях грубого нарушения трудовой дисциплины, невыполнении программы практики;

8) несет ответственность совместно с руководителем (его заместителем) образовательного учреждения за соблюдение студентами правил техники безопасности;

9) контролирует соблюдение студентами правил внутреннего трудового распорядка, выполнение студентами индивидуальных заданий;

10) проверяет документацию и итоговые отчеты студентов по практике, оформляет характеристики студентов, составляет собственный отчет о практике;

11) представляет установленные отчетные документы (оценочный лист с предварительной оценкой за практику, документацию студентов, журнал методиста с итоговым отчетом о результатах практики и предложениями по ее совершенствованию) курсовому руководителю практики или специалисту по учебно-методической работе не позднее 3-х дней после ее окончания;

12) совместно с другими руководителями практики (курсовым, методистом-консультантом по педагогике и психологии, представителями базовых организаций) выставляет студентам бригады итоговую оценку (дифференцированный зачет);

13) составляет документы для оплаты труда работников образовательных учреждений.

Обязанности руководителя образовательного учреждения

Руководитель образовательного учреждения:

- 1) способствует созданию атмосферы доброжелательности, внимания, взаимопомощи в работе со студентами в руководимом им учреждении;
- 2) включает студентов в многоплановую педагогическую деятельность образовательного учреждения, знакомит с задачами, проблемами, режимом его работы, правилами техники безопасности;
- 3) знакомит студентов с мастерами педагогического труда, успехами и достижениями, а также проблемами и трудностями коллектива;
- 4) предоставляет возможность практикантам участвовать в работе педагогического совета, методических объединений, родительских комитетов;
- 5) совместно с групповым руководителем и зам. руководителя образовательного учреждения закрепляет студентов за объектами их профессиональной деятельности;
- 6) посещает (выборочно) уроки, внеурочные воспитательные занятия студентов и принимает участие в их обсуждении;
- 7) проводит совещание в начале и в конце учебной практики;
- 8) вносит предложения по совершенствованию учебной практики.

Обязанности специалистов учреждения

Учитель физической культуры (тренер):

- 1) включает студентов в педагогическую деятельность с детьми в соответствии с задачами учебной практики и текущего этапа работы;
- 2) проводит открытые уроки (занятия);
- 3) предоставляет учебный материал для планирования физического воспитания (тренировочного процесса), оказывает консультационную помощь в разработке документов планирования;
- 4) совместно с групповым руководителем практики помогает студентам бригады в подготовке индивидуального плана работы, оказывает практическую помощь в разработке конспектов уроков (занятий) с учетом особенностей занимающихся;
- 5) участвует в анализе и оценке качества работы каждого студента;
- 6) присутствует на совещаниях по вопросам учебной практики;
- 7) вносит предложения по совершенствованию теоретической и практической подготовки студентов.

Классный руководитель:

- 1) помогает студентам в планировании и проведении воспитательной работы в период практики;
- 2) присутствует на проводимых студентами воспитательных мероприятиях, дает им оценку;
- 3) участвует в совещаниях по учебной практике у руководителя образовательного учреждения;
- 4) готовит характеристику на студента (студентку), вносит предложения по совершенствованию общепедагогической подготовки.

ФОРМА ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ

По итогам практики студент должен подготовить *развернутый письменный отчет*. В отчете приводится информация аналитического, обобщающего, цифрового характера, отражаются результаты практики (приобретенные знания, умений, навыки), отмечаются проблемы, возникшие в ходе прохождения практики, даются предложения по совершенствованию практики. Отчет оформляется в журнале практиканта. В качестве отчетной документации студент предоставляет:

1. Характеристику практиканта, подписанную групповым руководителем (методистом), учителем физической культуры и директором школы;

2. Характеристику практиканта, подписанную классным руководителем;
3. Журнал практиканта со всеми предусмотренными программными заданиями практики по основным разделам работы, включая отчет по практике;
4. Конспекты уроков и секционных заданий;
5. Конспект зачетного урока по установленным требованиям;
6. Выполненные задания по педагогике и психологии.
7. Задания по научно-исследовательской деятельности.

ПОРЯДОК АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

По результатам *учебной практики* в школе проводится дифференцированный зачет. Зачет по *практике* выставляется комиссией в составе курсового руководителя (председатель комиссии), группового руководителя (методиста), преподавателей-консультантов по педагогике и психологии. Зачет ставится на основании результатов защиты студентами отчетной документации, с учетом реальных достижений в работе. Студент, не выполнивший программу практики, получивший отрицательный отзыв о работе или неудовлетворительную оценку при сдаче зачета, повторно направляется на практику (не более одного раза) в свободное от учебы время (без отрыва от учебных занятий в академии или в период студенческих каникул). Студент, получивший неудовлетворительную оценку при сдаче зачета проводившегося в весеннем семестре выпускного курса, не допускается к сдаче государственных экзаменов и представляется к отчислению из академии.

Студенты-практиканты, не прошедшие медосмотр (в тех случаях, когда это требуется), нарушившие правила охраны труда, внутреннего распорядка или режим рабочего времени по представлению руководителей практики могут быть отстранены от практики. Вопрос о возможности повторного направления на практику либо отчисления из академии решается деканом факультета.

В случае если студент проходил практику, но отчетная документация студента не представлена ко времени проведения зачета, или студент не явился на зачет в установленное время, в соответствующей графе ведомости производится запись «не явился». Декан факультета в течение 3 дней организует выяснение причины неявки студента и выставляет в сводную ведомость оценку «неудовлетворительно», если причина неявки неуважительная. В иных случаях декан факультета принимает решение на основании предъявленных оправдательных документов в установленном порядке. Студенты, не выполнившие программу практики без уважительной причины, или получившие отрицательную оценку, могут быть отчислены из академии как имеющие академическую задолженность в порядке, предусмотренном Уставом академии.

Оценка на практике приравнивается к оценкам по теоретическому обучению и учитывается при подведении итогов общей успеваемости студентов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ

Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
2. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов. - М. : Советский спорт, 2007. – 140 с.
3. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 176 с.
4. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учебное пособие для студентов высших учеб. заведений. – Изд. 2-е испр. и доп.. – М.: Физическая культура, 2006. – 128 с.

5. Маслова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/О.Ю. Маслова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС. – 2012. – 184 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2009. – 208 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3 изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Педагогика физической культуры: учебник /под общ. ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. – М.: КНОРУС, 2012. – 320 с.
9. Сборник образцов журналов и актов по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом в образовательном учреждении /сост. В.А.Муравьев, М.А. Грибачева, Т.Б.Кириякова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 27 с.
10. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград : Учитель, 2008. – 239 с.
11. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /ред. С.П.Евсеев. – 3-е изд. стер. Т. 1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 291 с.
13. Физическая культура: учебник /под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.

Дополнительная литература:

1. Анализ техники и методики обучения коньковым лыжным ходам: учебно-методическое пособие /сост. Н.Н. Мельникова, Н.В. Румянцева. – М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростовн/Д: Феникс, 2009. – 314 с.
3. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
4. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с..
5. Варюшин В.В.Тренировка юных футболистов: учеб. пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
6. Волейбол : учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. – 4-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
7. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
8. Копаев В.П. Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): учеб. пособие /ВЛГИФК. – Великие Луки, 2003. – 65 с.
9. Копаев В.П. Комплексная программа профильной подготовки учащихся 10-11 классов со спортивно-педагогической направленностью. – Великие Луки, 2011. – 35 с.
10. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: учебник. – М.: Физическая культура, 2008. – 368 с.
11. Котешев В.Е. Бокс : учебник для спец. учеб. заведений / В.Е. Котешев, В.А. Макаров. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 224 с.
12. Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка : МГАФК, 2010. – 156 с.
13. Легкая атлетика: учебник / ред. Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.

14. Легкая атлетика : правила соревнований ВФЛА. – М. : Советский спорт, 2010. – 224 с. .
Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. руководство для тренера / С.А. Локтев. – М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.
15. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры : метод. пособие / В.А. Лепешкин. – М. : Советский спорт, 2011. – 98 с.
16. Лепешкин В.А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. – Вып.1(13) . - М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Спорт в школе)
17. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2009. – 237 с.
18. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам : учеб. пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск : СибГУФК, 2008. – 140 с.
19. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
20. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 160 с.
21. Мини-футбол (футзал): судейство соревнований и правила игры : учебно-метод. пособие / А.Т. Шаргаев Ассоциация мини-футбола России. – М. : Советский спорт, 2010. – 116 с.
22. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 336 с.
23. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. – Воронеж: Истоки, 2007. – 603 с. – (Высш. проф. образование) .
24. Нормативное правовое обеспечение физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья: сб. документов и материалов. – М.: Советский спорт, 2009. – 256 с.
25. Официальные правила баскетбола 2008. – Пекин, 2009. – 138 с.
Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова [и др.]. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. .
26. Положение о порядке проведения практики студентов образовательных учреждений профессионального высшего образования: Приложение к Приказу Минобразования России от 25.03.2003 № 1154.
27. Правила соревнований по лыжным гонкам / ред. В.А. Логинов. – М. : Светотон, 2007. – 160 с.
28. Старовойтова О.Л. Основы физкультурно-оздоровительной работы в школах-интернатах : учеб. пособие / О.Л. Старовойтова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 182 с.
Тихонов, В.Н. Технология урока гимнастики в школе: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н. Тихонов, С.В. Лепешкина, Л.М. Орлова. – Малаховка : МГАФК, 2011. – 116 с.
29. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе / авт.-сост. М.И. Васильева, И.А. Гордияш, О.Н. Камышанова [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2010. – 183 с.
30. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, Г.А. Ильина [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2008. – 379 с.
31. Физкультура. 2 класс: поурочные планы / авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2007. – 159с.
32. Физкультура. 3 класс: поурочные планы / авт.-сост. М.С. Блудилина, С.В. Емельянов. - Волгоград: Учитель, 2007. – 108с.
33. Физкультура. 5 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. Изд. 2-е перераб. – Волгоград: Учитель, 2012. – 183с.
34. Физкультура. 7 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. Изд. 2-е перераб. - Волгоград: Учитель, 2012. – 156с..
35. Физкультура. 9 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В. Бондаренкова. - Волгоград : Учитель, 2007. – 217с.

36. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 классы / сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2007. – 63 с.

37. Периодические издания по профилю специальности:

- Теория и практика физической культуры;
- Тренер;
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
- Адаптивная физическая культура;
- Физическая культура в школе

5.2.Программа производственной практики направления подготовки 034300 «Физическая культура» по профилям подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика

Степень (квалификация) выпускника - бакалавр

Форма обучения очная

Автор-разработчик: Копеев Валерий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель практики

Основной *целью производственной* практики является закрепление и углубление теоретических знаний студентов, их трансформация в профессиональные умения, навыки и компетенции, необходимые бакалавру физической культуры в соответствии с выпускаемым профилем «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

Задачи практики

Содержание производственной практики направлено на решение следующих профессиональных *задач*:

1. Изучить систему работы и особенности управления организациями, работающими в сфере детско-юношеского спорта, содержание деятельности тренера, особенности организации и условия проведения тренировочного процесса на базе практики.
2. Приобретение опыта и доведение качества педагогических умений и навыков до уровня, позволяющего самостоятельно решать практические задачи подготовки спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.
3. Содействовать дальнейшему формированию профессионально-значимых качеств личности, обуславливающих устойчивый интерес, активное и творческое отношение к работе тренера, потребность в систематическом самообразовании и творческом подходе к педагогической работе.

Место раздела в структуре ООП бакалавриата

Курс «Производственная практика» является частью раздела «Учебная и производственная практики» Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». Производственная практика проводится на 4 курсе в 8 семестре, выполняя функцию преобразования теоретических знаний, полученных в ходе обучения в широкий комплекс общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых для работы по профилю «Спортивная тренировка в избранном виде спорта». Практика предшествует завершению изучения профильной дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» и подготовке дипломной работы.

Базы практики

Базами практики являются ДЮСШ, СДЮШОР, спортивные клубы, спортивно-оздоровительные коллективы и другие организации, функционирующие в сфере детско-юношеского спорта и имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики. Базы практики определяются кафедрами по согласованию с руководителем производственной практики.

Организация практики

Общая организация производственной практики осуществляется в соответствии с утвержденным Положением «О порядке проведения практики студентов ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», утвержденным на заседании Ученого совета ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» (протокол № 4 от 29 ноября 2011 года). Ее продолжительность в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом академии составляет 6 недель (324 часа).

Продолжительность рабочего дня при прохождении практики составляет: для студентов в возрасте от 16 до 18 лет – не более 35 часов в неделю (ст. 92 ТК РФ), в возрасте от 18 и старше – не более 40 часов в неделю (ст. 91 ТК РФ).

На период практики формируются бригады из студентов в соответствии со специализацией. Практика студентов организуется под руководством методистов академии из числа профессорско-преподавательского состава спортивно-педагогических кафедр и методистов баз практики – тренеров и методистов спортивных школ или других спортивных организаций.

С момента зачисления студентов в качестве практикантов на рабочие места на них распространяются правила охраны труда. Во время прохождения практики студент обязан подчиняться правилам внутреннего распорядка базы практики, соблюдать трудовую дисциплину, выполнять распоряжения администрации и методистов.

Сроки практики, список баз практики, методистов вуза и баз практики, составы бригад студентов утверждаются приказом по академии.

Общее руководство организацией практики возлагается на руководителя производственной практики академии, курсового руководителя, заведующих спортивно-педагогических кафедр и деканов факультетов.

Требования к результатам освоения раздела

Практика направлена на формирование следующих **общекультурных компетенций (ОК)**:

- умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4);
- готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5);
- способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовности за них нести ответственность (ОК-6);
- умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК- 7);
- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);
- умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9);
- осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10);
- использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и гуманитарных задач (ОК-11).

Практика направлена на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК)**:

- способен развивать педагогическую мысль, использовать методы педагогического контроля и контроля качества подготовки спортсменов, актуальные технологии спортивной подготовки (ПК-1);
- применяет на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);
- способен воспитывать у юных спортсменов целеустремленность, организованность, трудолюбие, гражданственность, ответственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);

- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- самостоятельно проводит тренировочные занятия с юными спортсменами (ПК-5);
- умеет оценивать физические способности и функциональное состояние спортсменов, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции их состояния с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);
- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способен реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);
- способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);
- способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);
- самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях спортивного профиля типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);
- умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, характера основной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18);
- умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);
- способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);
- умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21);
- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);
- владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приёмами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29);
- использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ПК – 30);

- владеет приёмами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31).

В результате освоения программы практики студент должен **знать**:

- основы межличностной коммуникации;
- виды коллектива, процесс его формирования; особенности влияния группы на личность и личности – на группу;
- *этические нормы поведения педагога*;
- Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы, относящиеся к профессиональной деятельности тренера;
- объективные и субъективные факторы, содействующие достижению профессионального мастерства и компетентности специалиста; основные виды оценок профессиональной деятельности и ее продуктивности;
- особенности отношения к себе, как к субъекту собственного развития; включая профессиональный аспект; подходы к самоуправлению;
- роль физической культуры и спорта как важнейшего фактора здорового образа жизни; цели, задачи и методы профессиональной деятельности тренера;
- этические нормы, регулирующие отношение тренера и ученика;
- сущность и содержание основных современных дидактических технологий, требования к их реализации с учетом условий и целевых установок тренировочного процесса; содержание, формы, методы и виды контроля качества обучения;
- современные концепции организации и построения тренировочного процесса в ДЮСШ и других организациях, функционирующие в сфере детско-юношеского спорта.
- сущность и социальную значимость своей профессии; особенности планирования воспитательного воздействия на разных возрастных этапах; систему принципов воспитания; средства, методы и методические приемы воспитательного воздействия; алгоритм управления воспитательным процессом; нравственно-психологические особенности общения тренера и учеников;
- виды и формы планирования тренировочного процесса при работе с юными спортсменами, технологию составления и оформления документов планирования и учета; технологии осуществления контроля и коррекции тренировочного процесса;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; способы повышения эффективности педагогического процесса;
- значение занятий спортом для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития;
- особенности мотивации у детей и молодежи, базовые характеристики методов и принципов формирования мотивации в сфере спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными контингентами занимающихся;
- основные понятия, средства, методы и формы рекреационной физической культуры детей и молодежи; средства восстановления и укрепления здоровья; гигиенические факторы, учитываемые при организации рекреационных занятий; естественно-средовые факторы, влияющие на организацию рекреационных занятий;
- особенности программ оздоровительной тренировки для различного контингента учащихся; технологии управления массой тела;
- отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований среди детей и молодежи; требования к материально-техническому и санитарно-гигиеническому обеспечению организации спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий;
- опасные ситуации, возможные при проведении занятий, причины их возникновения, действия по ликвидации; правила эксплуатации sportсооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования проведения занятий, правила пожарной безопасности на спортивных

объектах; формы организации занимающихся; правила оказания помощи и страховки при проведении упражнений;

- основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности; виды и формы мониторинга, используемые в сфере детско-юношеского спорта; методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физической культуре и спорте; приёмы агитационно-пропагандистской работы по привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- структуру мотивации личности детей и молодежи; жизненные ценности, формируемые на занятиях физической культурой и спортом; методы и средства воспитания патриотизма; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики; методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- основные средства, приёмы, специфику вербальных и невербальных средств общения в физической культуре и спорте; приёмы формирования благоприятного климата в коллективе.

В результате освоения программы практики студент должен **уметь:**

- общаться, вести гармонический диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации;
- строить взаимодействие с коллегами с учетом критериев эффективного общения и нравственного поведения; согласовывать собственные и групповые цели; выбирать формы общения в группе (коллективе) в различных ситуациях; использовать аргументы и доказательно их применять в общении;
- обосновывать целесообразность принимаемых решений; проводить анализ управленческих решений;
- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;
- использовать методы психолого-педагогической диагностики для определения потенциальных возможностей саморазвития; анализировать возможности личностного потенциала с целью самосовершенствования; критически оценивать и корректировать собственную учебную и профессиональную деятельность; прогнозировать перспективы профессионального развития и повышения квалификации;
- анализировать личностные особенности, выделять «сильные» и «слабые» качества, в том числе профессиональные; учитывать собственные «сильные» стороны в формировании индивидуального стиля общения и деятельности; поддерживать мотивацию самосовершенствования; уметь вносить коррективы в процесс самоуправления;
- выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни средствами физической культуры;
- определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватно поставленным задачам; использовать современные средства оценивания результатов обучения; анализировать и интерпретировать количественные и качественные показатели результативности тренировочного процесса;
- обосновать содержание тренировочного процесса и разработать документы перспективного (годового), этапного (мезоциклы) и оперативного планирования;
- применять современные воспитательные технологии в тренировочном процессе; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания нравственных качеств учащихся; определять личностные особенности учеников и учитывать их в учебно-воспитательной работе; планировать воспитательную работу; корректировать задачи воспитания с учетом изменяющейся ситуации;
- планировать внеурочные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья;

- применять методы организации спортивной деятельности с учетом материально-технических возможностей, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения; создавать условия для самоанализа и совершенствования; определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом подготовленности занимающихся; организовывать и проводить спортивные соревнования; обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений; использовать профессиональную лексику;
- определять способности и уровень готовности детей включаться в спортивную деятельность, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность в различные возрастные периоды; критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля деятельности занимающихся;
- оценить санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала и других мест занятий; обеспечить технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- находить пути к формированию мотивации к занятиям детей и молодежи физической культурой и спортом; использовать методы и методические приемы воспитания моральных принципов у учащихся, занимающихся спортом;
- подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; самостоятельно проводить занятия по виду спорта; осуществлять профилактику травматизма;
- проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учетом изменяющихся условий; определять показатели физической, технической, тактической подготовленности занимающихся;
- привлекать учащихся к здоровому образу жизни; реализовывать программы по двигательной рекреации учащихся, способствовать осознанному использованию факторов физической культуры для восстановления и укрепления здоровья;
- планировать различные формы рекреационной деятельности с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья, сохранения умственной работоспособности, профилактики патологических состояний;
- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; использовать методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;
- применять технические средства (аудиовизуальные, компьютерные техники), тренажерные устройства в процессе проведения различных видов занятий;
- учитывать возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся при проведении спортивных занятий;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях; организовывать мероприятия по ликвидации опасных ситуаций; использовать формы организации занимающихся, обеспечивающие безопасность; использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами его эксплуатации;
- применять средства и методы сбора информации о физической культуре и спорте; применять приёмы агитационно-пропагандистской работы по привлечению детей к занятиям спортивно-рекреационной направленности;
- применять методы и средства по формированию духовных ценностей, с учётом личностных свойств человека; применять методы и средства воспитания патриотизма с учётом личностных свойств детей и молодежи; использовать средства профилактики девиантного поведения; применять методы и средства формирования здорового образа жизни и потребности к занятиям спортом с учётом личностных свойств;
- грамотно и доступно предоставлять информацию посредством общения; подбирать и применять наиболее эффективные техники ведения диалога; строить процесс общения и взаимодействия на основе критерия эффективного общения и нравственного поведения; определять психоэмоциональные состояния собеседника по невербальным признакам; выявлять

доминирующие потребности собеседника, выражаемые в диалоге; оценивать успешность и эффективность общения.

В результате освоения программы практики студент должен **владеть**:

- коммуникативными навыками, приемами активного слушания при профессиональном взаимодействии с коллегами, построения и поддержания межличностных отношений на уровне делового общения;
- навыками использования прав и исполнения обязанностей;
- основными методами психолого-педагогической диагностики потенциальных возможностей личности; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; навыками определения основных направлений самосовершенствования и повышения квалификации; навыками самостоятельной работы;
- необходимой профессиональной терминологией; современными дидактическими технологиями обучения; опытом организации и проведения различных форм занятий с занимающимися; способами диагностики результатов тренировочного процесса и способами коррекции на основе контроля его результатов;
- методикой реализации индивидуального подхода к занимающимся; формирования мотивации спортивной деятельности;
- навыками реализации современных воспитательных технологий в педагогическом процессе; методами педагогической и психологической диагностики при изучении коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;
- способами совершенствования планирования путем использования возможностей среды учреждения спортивного типа, области; навыками составления и оформления документов планирования и учета;
- техническими элементами базовых видов спорта; методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся; способами нормирования, контроля и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок; навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;
- приемами помощи и страховки занимающегося при проведении учебно-тренировочного занятия;
- технологией формирования мотивации к занятиям спортом; методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта;
- современными методами педагогического контроля;
- основными средствами, методами и формами использования различных видов спорта в рекреационной физической культуре; технологией организации и проведения рекреационных занятий;
- методиками проведения оздоровительных занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;
- методами обеспечения безопасности соревнований, навыками судейства; опытом организации и проведения соревнований;
- навыками помощи и страховки при проведении упражнений; опытом проведения занятий;
- средствами и приёмами представления, презентации достижений в физической культуре и спорте; навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта из различных источников; навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистских проектов по привлечению детей к занятиям спортивно-рекреационной направленности;

- приёмами формирования духовных ценностей, воспитания патриотизма; методами и средствами профилактики различных форм девиантного поведения; приёмами актуализации потребностей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- грамотной устной речью, культурой языка; основами убеждения; средствами привлечения и удержания внимания собеседника и группы; отбора наиболее важной и существенной информации, выражаемой собеседником; приёмами самоконтроля поведения в общении; эффективной самопрезентацией.

СТРУКТУРА И СОДЕЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Производственная практика подразделяется на логически взаимосвязанные разделы, обусловленные Федеральным государственным образовательным стандартом, спецификой работы тренера в ДЮСШ и других спортивных организациях:

- педагогическая деятельность (ПД),
- тренерская деятельность (ТД),
- рекреационная деятельность (РД),
- организационно-управленческая деятельность (ОУД),
- научно-исследовательская деятельность (НИД),
- культурно-просветительская деятельность (КПД).

Общая трудоемкость практики составляет 9 зачетных единиц, 324 часа.

№ п/п	Этапы, разделы и виды учебной практики	Всего часов	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Неделя
			Наблюдение, изучение, анализ	Практическая работа	Самостоятельная работа/работа с документами		
I.	Организационный этап	54	14	14	26		
	1. Участие в установочной конференции (ознакомление с целью, задачами, содержанием, практики, ОУД)	2	2	—	—	Запись в дневнике практиканта	1
	2. Основные направления работы, традиции, распорядок работы ДЮСШ (спортивной организации); критерии оценки работы тренеров, требования, предъявляемые к занимающимся (ПД)	4	2	—	2	Запись в дневнике (журнале) практиканта	1
	3. Оценка материально-	4	2	—	2	Запись в	

технической базы ДЮСШ (спортивной организации), изучение правил ее эксплуатации (ПД) 4. Организация и методика построения тренировочного процесса на базе практики по избранному виду спорта (ПД) 5. Изучение нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность тренера (Конституция РФ, Закон об образовании, правила безопасности при проведении занятий и др., ПД) 6. Изучение показателей состояния здоровья и уровня физического развития детей по данным медицинского контроля (ПД) 7. Составление индивидуального плана прохождения практики (ПД) 8. Формирование групп для проведения тренировочных занятий (ТД) 9. Выявление особенностей спортивного коллектива, составление плана воспитательной работы (ПД) 10. Разработка документов планирования тренировочного	дневнике (журнале) практиканта	1
	Запись в дневнике (журнале) практиканта	1
	Запись в дневнике (журнале) практиканта	1
	Запись в дневнике (журнале) практиканта	1
	Запись в дневнике (журнале) практиканта	1
	План работы практиканта	1
	Запись в дневнике (журнале) практиканта	1
	Запись в дневнике (журнале) практиканта, план воспитательной работы	1

	процесса (ПД)	14	—	8	6	Годовой план-график тренировочного процесса, план подготовки спортсменов на период практики	
II.	Производственный этап						
	Педагогическая деятельность:	54	4	24	26		
	1. Контроль качества обучения:						
	- педагогические наблюдения за тренировочными занятиями, применением дидактических технологий;	12	—	8	4	Протоколы наблюдений	2-3
	- хронометраж тренировочных занятий;	8	—	4	4	Протоколы хронометража	2-3
	- пульсометрия тренировочных занятий.	8	—	4	4	Протоколы пульсометрии	2-3
	2. Практика в проведении мероприятий общевоспитательного характера (в соответствии с планом воспитательной работы):	14	2	4	8	Тезисы бесед, сценарии, планы	2-6
	3. Приобретение опыта проведения индивидуальной воспитательной работы с юными спортсменами	12	2	4	6	Записи в дневнике практиканта	2-6
	Тренерская деятельность:	138	—	54	84		
	1. Работа в роли ассистента тренера	42		18	24	Записи в дневнике практиканта (фрагменты конспектов)	2-6
	2. Оценка уровня						

	подготовленности спортсменов тренировочной группы	8	—	4	4		2,
	3. Самостоятельное проведение тренировочных занятий	72	—	24	48	Конспекты занятий	2-6
	4. Получение опыта отбора детей для занятий конкретным видом спорта и спортивной ориентации	8	—	4	4	Запись в дневнике практиканта	2-6
	5. Разработка модели многолетней подготовки спортсменов прикрепленной группы	8	—	4	4	Модель многолетней подготовки	5
	Рекреационная деятельность:						
	1. Проведение тренировок	18	—	6	12		
	восстановительной направленности	8	—	4	4	Конспекты занятий	3-5
	2. Разработка комплексов мероприятий, направленных на управление массой тела (на повышение и понижение)	6	—	2	4	Комплексы мероприятий	2-5
	3. Разработка гигиенически обоснованного режима жизни юных спортсменов	4	—	—	4	Режим жизни юного спортсмена	2
	Организационно-управленческая деятельность:	18	—	8	10		
	1. Разработка годового календаря соревнований по виду спорта	4		2	2	Календарь соревнований	2-3
	2. Составление Положения о соревновании по избранному виду спорта	6		2	4	Положение о соревновании	3
	3. Практика в						

	организации и проведении соревнований Научно-исследовательская деятельность: 1. Оценка эффективности проведения тренировочных занятий на основе данных педагогического контроля	8	—	4	4	Запись в дневнике практиканта	2-6
	2. Сбор информации для выпускной квалификационной работы	12	—	6	6		
	педагогического контроля	4	—	2	2	Сравнительная оценка эффективности занятий	2-6
	2. Сбор информации для выпускной квалификационной работы	8	—	4	4	Отчет	2-6
	Культурно-просветительская деятельность: 1. Агитационно-пропагандистская работа по привлечению детей к занятиям спортом	6	—	2	4		
		6	—	2	4	План мероприятия, запись в дневнике практиканта	2-4
III.	Итоговый этап	24	—	10	14		
	1. Проведение зачетного тренировочного занятия	10	—	2	8	Учебно-методический комплекс (пояснительная записка, конспект, самоанализ)	6
	2. Участие в собрании бригады на базе практики по подведению итогов производственной практики	2	—	2	—	Запись в дневнике практиканта	6
	3. Составление отчета по практике	6	—	4	2	Аналитический отчет	6
	4. Участие в аттестации и	6	—	2	4	Зачет (по расписанию)	

	заключительной конференции по итогам практики на базе академии					учебного отдела)	
	ИТОГО часов	324	18	124	182	–	

Организационный этап включает в себя ознакомление с целью, задачами, содержанием производственной практики, основными направлениями работы ДЮСШ (спортивной организации), традициями и достижениям, правилами внутреннего распорядка, критериями оценки тренеров спортивных школ, требованиями, предъявляемыми к учащимся, знакомство с материально-технической базой, правилами ее эксплуатации. На первой неделе практикант изучает организацию и методику построения тренировочного процесса по избранному виду спорта, программу ДЮСШ/СДЮШОР, занимается анализом научно-методической литературы по вопросам программного обеспечения занятий с юными спортсменами, нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность тренера. Обязательному изучению подлежат Конституция РФ, Закон об образовании, Закон о физической культуре и спорте, Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 года № 504), устав учреждения, правила безопасности при проведении занятий.

После закрепления за определенными тренировочными группами практикант знакомится с состоянием здоровья и уровнем физического развития обучающихся по документальным данным и непосредственно в ходе наблюдений за их поведением. Для эффективной постановки воспитательной работы практикант исследует особенности вверенного ему коллектива, систему и план воспитательной работы. Совместно с тренером базы практики составляет собственный план воспитательной работы на период ее прохождения.

В течение первых трех дней практики с учетом особенностей базы практики составляется индивидуальный план работы студента-практиканта, который утверждается групповым руководителем (методистом). Самой сложной на организационном этапе (первая неделя практики) является разработка собственных документов планирования тренировочного процесса. Практикант составляет годовой план-график тренировочного процесса и рабочий план подготовки спортсменов на период практики, а также готовит первые конспекты проведения учебных занятий. Составленные планы подлежат защите.

В соответствии с содержанием работы на данном этапе проводятся встречи с директором ДЮСШ/СДЮШОР (спортивной организации), медицинским работником, тренерами. Под руководством методиста практики оформляется «Уголок практиканта», составляется расписание занятий, определяется время проведения еженедельных собраний бригады. До практикантов доводятся требования по ведению дневника, документов планирования, отчетных документов. Образцы основных документов даны в приложениях 1-10. В случае, когда форма документов не устанавливается, она может быть произвольной, типичной для конкретной ДЮСШ (спортивной организации), на базе которой студент проходит практику.

Организационный этап является решающим для успешного прохождения практики, требует предельной мобилизации сил.

Производственный этап связан с непосредственным выполнением заданий, направленных на приобретение прикладных знаний, умений, овладение навыками, формирование необходимых профессиональных компетенций. В основное содержание этого этапа входят все виды профессиональной деятельности, предусмотренные Федеральным стандартом по направлению подготовки 034300 Физическая культура. Доминантным видом в соответствии с профилем подготовки является *тренерская деятельность*. Она включает в себя формирование личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, применение современных технологий определения способностей к занятиям тем или иным видам спорта, планирование тренировочного процесса с установкой на достижение в

перспективе высоких результатов, управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, технической и физической подготовленности. Важное место должно отводиться освоению навыков и умений в использовании современных активных средств обучения, компьютерных технологий и технических средств, форм контроля и оценивания результатов учебной деятельности, форм общения и взаимодействия в процессе учебных занятий, методов поощрения. Профессиональная деятельность студентов сопровождается спортивно-педагогическими кафедрами, кафедрой психологии, теории и методики физической культуры и педагогики.

Педагогическая деятельность на производственном этапе связана с контролем качества обучения посредством применения классических видов педагогического контроля, оценкой рациональности применения дидактических технологий в процессе проведения тренировочных занятий, а также проведением мероприятий общевоспитательного характера, приобретением опыта проведения индивидуальной воспитательной работы с юными спортсменами. По данному разделу работы студент обязан выполнить следующий объем работ:

1. Провести два полных педагогических наблюдения за тренировочными занятиями; сделать заключение и внести предложения по совершенствованию профессиональной деятельности.

2. Выполнить хронометраж двух занятий, рассчитать общую и моторную плотность урока, оформить протоколы хронометражных исследований в журнале практиканта. На основании полученных данных сделать заключение о рациональности распределения времени на занятиях.

3. Провести регистрацию ЧСС у учащихся на двух занятиях, построить графики изменения ЧСС, оформить в журнале практиканта протоколы регистрации ЧСС и письменный анализ нагрузки, выполненный в ходе занятий.

4. Практика в проведении мероприятий общевоспитательного характера и индивидуальной воспитательной работы курируется со стороны тренеров базы практики, группового руководителя, консультантов по педагогике и психологии. Для качественного выполнения данной работы студенту-практиканту необходимо ознакомиться с содержанием и организацией воспитательной работы в ДЮСШ, изучить план воспитательной работы прикрепленной группы, выявить степень удовлетворенности спортсменов различными сторонами жизни, обсудить полученные данные с тренером. На протяжении всей практики обеспечивать воспитывающий характер обучения; сочетать проведение тренировочных занятий и соревнований с решением задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Осуществлять сотрудничество с обучающимися, их родителями, тренерами, в случае необходимости учителями общеобразовательных школ.

Выбор тем конкретных общевоспитательных мероприятий (не менее двух) осуществляется в соответствии с интересами учащихся, их возрастом. Необходимым при этом является составление плана мероприятий, подготовка наглядного материала (иллюстрации, слайды и т.д.), сценариев мероприятий.

Тренерская деятельность, как отмечалось выше, является ведущей в программе производственной практики. Ее основное содержание составляют разработка документов планирования тренировочного процесса, работа в роли ассистента тренера, самостоятельное проведение тренировочных занятий. Образцы разрабатываемых документов представлены в приложении. Их подготовка должна опираться на современные научно-методические данные междисциплинарного характера. При представлении документов на утверждение методисту студент должен быть в состоянии прокомментировать, защитить все содержательные и структурные составляющие планов. Работа в роли ассистента означает, что студент-практикант на протяжении всей практики является помощником тренера в решении всех профессиональных вопросов. Тренер базы практики по отношению к нему выполняет наставнические функции. Кроме того, студент обязан провести самостоятельно не менее 15 плановых тренировочных занятий, получить опыт оценки уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы, набора и отбора детей для занятий избранным видом спорта, спортивной ориентации.

Рекреационная деятельность представлена в форме проведения двух тренировок восстановительной направленности по заданию тренера базы практики, разработки комплексов мероприятий, направленных на управление массой тела (на повышение и понижение) и составления гигиенически обоснованного режима жизни юных спортсменов. Содержание разработок должно быть доведено до спортсменов, с обязательной проверкой их понимания, с проверкой дневников спортсменов.

Организационно-управленческая деятельность связана с организацией спортивных соревнований. Предусматривается разработка годового календаря соревнований по виду спорта, составление Положения о соревновании по избранному виду спорта, непосредственное участие в организации и проведении соревнований. Разработка календаря соревнований на год, Положения о соревнованиях осуществляется с учетом уровня подготовленности спортсменов, областного и городского календарей соревнований. Организация и проведение соревнования увязывается с периодизацией тренировочного процесса.

Научно-исследовательская деятельность направлена на определение эффективности проведения тренировочных занятий на основе данных педагогического контроля. Основными исследовательскими методами являются анализ литературных материалов, тестирование, изучение документальных материалов, педагогические наблюдения (включая хронометражные исследования и пульсометрию занятий практикантов). Предусмотренный программой практики сбор информации для выпускной квалификационной работы осуществляется по согласованию с научным руководителем. Результатом проделанной работы в данном направлении является краткий научный отчет.

Культурно-просветительская деятельность направлена на выработку умений у студентов-практикантов осуществлять пропагандистскую деятельность с целью привлечения детей к активным занятиям спортом. Помимо ДЮСШ работа может проводиться на базе дошкольных учреждений и общеобразовательной школ. План одного мероприятия, запись его содержания представляются в дневнике или журнале практиканта.

Итоговый этап включает в себя проведение зачетного тренировочного занятия, составление отчета по практике, участие в заседании бригады на базе практики с предварительной аттестацией, в заключительной конференции по итогам производственной практики на базе академии, дифференцированный зачет по расписанию учебного отдела.

ОБЯЗАННОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРАКТИКИ И ПРАКТИКАНТОВ

Права и обязанности практиканта

Права:

- 1) выбирать место прохождения практики из числа предложенных баз;
- 2) получать консультацию по любым вопросам, касающимся практики у группового руководителя (методиста), преподавателей кафедр академии;
- 3) пользоваться библиотекой, кабинетами и находящимися в них учебно-методическими пособиями;
- 4) вносить предложения по совершенствованию программ практики и отдельных заданий;
- 5) получать разъяснение от группового руководителя практики о предварительной оценке по практике;
- 6) обращаться по спорным вопросам к курсовому руководителю практики, руководителю практики академии и декану факультета.

Обязанности:

- 1) с момента закрепления студентов в период практики за рабочими местами на них распространяются правила охраны труда и правила внутреннего трудового распорядка, действующие в учреждении, спортивной организации;

- 2) в период практики студент подчиняется распоряжениям руководителей баз практики, руководителям практики от академии; проходит инструктаж по охране труда и технике безопасности, медицинский осмотр (при необходимости); несет ответственность за выполняемую работу и ее результаты наравне со штатными работниками;
- 3) студент-практикант выполняет все виды работ, предусмотренные программой производственной практики, аккуратно и тщательно готовится к ним;
- 4) студент должен стремиться быть в ходе практики образцом организованности, дисциплинированности, вежливости и трудолюбия;
- 5) на период практики один из студентов бригады, назначается старостой группы (бригадиром). В обязанности старосты входит учёт посещаемости студентами бригады практики, оповещение их о коллективных консультациях и семинарах, выполнение поручений руководителей практики. Староста ответственен за оформление “Уголка студента-практиканта”;
- 6) все студенты бригады обязаны подчиняться старосте, выполняя его указания, касающиеся практики;
- 7) за два дня до окончания практики студент сдает всю отчетную документацию групповому руководителю практики;
- 8) в случае возникновения обстоятельств, препятствующих выполнению программы практики, студент обязан в течение 3-х дней проинформировать об этом группового руководителя практики и деканат;
- 9) при неоднократном нарушении дисциплины, срыва занятий студент может быть отстранен от прохождения практики.

Обязанности группового руководителя практики (методиста)

Групповой руководитель:

- 1) устанавливает связь с образовательным учреждением (организацией), знакомит работников баз, принимающих участие в проведении практики с программой практики, ведет с ними (при необходимости) инструктивно-методическую работу, распределяет студентов по учебно-тренировочным группам;
- 2) участвует в проведении установочной и итоговой конференции;
- 3) помогает студентам составлять индивидуальные планы на период практики, распределяет функциональные обязанности внутри бригады студентов, планирует работу бригады, утверждает все виды отчетной документации (индивидуальные планы, конспекты и т.п.), контролирует выполнение программы практики, еженедельно подводит итог работы с выставлением дифференцированной оценки;
- 4) вместе с администрацией базы практики обеспечивает выполнение программы производственной практики;
- 5) организует изучение студентами опыта творческой педагогической деятельности коллектива образовательного учреждения и отдельных педагогов;
- 6) оказывает студентам консультативную помощь в организации и проведении уроков, занятий и других мероприятий, предусмотренных программами практик, проводит в ходе практики методические совещания и семинары;
- 7) своевременно информирует кафедру, деканат руководителя практики академии о ходе практики, случаях грубого нарушения трудовой дисциплины, невыполнении программы практики;
- 8) несет ответственность совместно с руководителем (его заместителем) образовательного учреждения за соблюдение студентами правил техники безопасности;
- 9) контролирует соблюдение студентами правил внутреннего трудового распорядка, выполнение студентами индивидуальных заданий;
- 10) проверяет документацию и итоговые отчеты студентов по практике, оформляет характеристики студентов, составляет собственный отчет о практике;
- 11) представляет установленные отчетные документы (оценочный лист с предварительной оценкой за практику, документацию студентов, журнал методиста с итоговым отчетом о результатах практики и предложениями по ее совершенствованию) курсовому

руководителю практики или специалисту по учебно-методической работе не позднее 3-х дней после ее окончания;

12) совместно с другими руководителями практики (курсовым, методистом-консультантом по педагогике и психологии, представителями базовых организаций) выставляет студентам бригады итоговую оценку (дифференцированный зачет);

13) составляет документы для оплаты труда работников образовательных учреждений.

Обязанности руководителя образовательного учреждения (организации)

Руководитель образовательного учреждения (организации):

1) способствует созданию атмосферы доброжелательности, внимания, взаимопомощи в работе со студентами;

9) включает студентов в многоплановую профессиональную деятельность учреждения (организации), знакомит с задачами, проблемами, режимом его работы, правилами техники безопасности;

10) знакомит студентов с мастерами педагогического труда, успехами и достижениями, а также проблемами и трудностями коллектива;

11) предоставляет возможность практикантам участвовать в работе педагогического совета, методических объединений, родительских комитетов;

12) совместно с групповым руководителем и зам. руководителя образовательного учреждения (организации) закрепляет студентов за объектами их профессиональной деятельности;

13) посещает (выборочно) занятия студентов-практикантов, участвует в их обсуждении;

14) проводит совещание в начале и в конце производственной практики;

15) вносит предложения по совершенствованию практики.

Обязанности специалистов учреждения (организации)

Тренер:

1) включает студентов в педагогическую деятельность с детьми в соответствии с задачами практики и текущего этапа работы;

8) проводит открытые занятия;

9) предоставляет учебный материал для планирования физического воспитания (тренировочного процесса), оказывает консультационную помощь в разработке документов планирования;

10) совместно с групповым руководителем практики помогает студентам бригады в подготовке индивидуального плана работы, оказывает практическую помощь в разработке конспектов занятий с учетом особенностей занимающихся;

11) участвует в анализе и оценке качества работы каждого студента;

12) присутствует на совещаниях по вопросам проведения практики;

13) вносит предложения по совершенствованию теоретической и практической подготовки студентов.

ФОРМА ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ

По итогам практики студент должен подготовить *развернутый письменный отчет*. В отчете приводится информация аналитического, обобщающего, цифрового характера, отражаются результаты практики (приобретенные знания, умений, навыки, компетенции), отмечаются проблемы, возникшие в ходе прохождения практики, даются предложения по совершенствованию практики. Отчет оформляется в журнале практиканта. В качестве отчетной документации студент предоставляет:

1. Характеристику практиканта, подписанную групповым руководителем (методистом), тренером, руководителем учреждения (организации);

2. Журнал практиканта со всеми предусмотренными программными заданиями практики по основным разделам работы, включая отчет по практике;
3. Конспекты тренировочных занятий;
4. Конспект зачетного занятия по установленным требованиям;

ПОРЯДОК АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

По результатам производственной *практики* проводится дифференцированный зачет. Зачет выставляется комиссией в составе представителя отдела практики, курсового руководителя (председатель комиссии), группового руководителя (методиста). В состав комиссии может также входить заведующий кафедрой в соответствии с профилем подготовки. Зачет ставится на основании результатов защиты студентами отчетной документации, с учетом реальных достижений в работе.

В случае если студент проходил практику, но отчетная документация студента не представлена ко времени проведения зачета, или студент не явился на зачет в установленное время, в соответствующей графе ведомости производится запись «не явился». Декан факультета в течение 3 дней организует выяснение причины неявки студента и выставляет в сводную ведомость оценку «неудовлетворительно», если причина неявки неуважительная. В иных случаях декан факультета принимает решение на основании предъявленных оправдательных документов в установленном порядке. Студенты, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие отрицательную оценку, отчисляются из академии как имеющие академическую задолженность в порядке, предусмотренном Уставом академии.

Оценка на практике приравнивается к оценкам по теоретическому обучению и учитывается при подведении итогов общей успеваемости студентов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ

Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2009. – 208 с.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Н. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 240 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с.
6. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высшего проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

Дополнительная литература:

1. Анализ техники и методики обучения коньковым лыжным ходам: учебно-методическое пособие /сост. Н.Н. Мельникова, Н.В. Румянцева. – М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростовн/Д: Феникс, 2009. – 314 с.

3. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
4. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с..
5. Варюшин В.В.Тренировка юных футболистов: учеб. пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
6. Волейбол : учебник для вузов / ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. – 4-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
7. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
8. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
9. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
10. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: учебник. – М.: Физическая культура, 2008. – 368 с.
11. Котешев В.Е. Бокс : учебник для спец. учеб. заведений / В.Е. Котешев, В.А. Макаров. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 224 с.
12. Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка : МГАФК, 2010. – 156 с.
13. Легкая атлетика: учебник / ред. Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
14. Легкая атлетика : правила соревнований ВФЛА. – М. : Советский спорт, 2010. – 224 с. . Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. руководство для тренера / С.А. Локтев. – М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.
15. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры : метод. пособие / В.А. Лепешкин. – М. : Советский спорт, 2011. – 98 с.
16. Лепешкин В.А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. – Вып.1(13) . - М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Спорт в школе)
17. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам : учеб. пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск : СибГУФК, 2008. – 140 с.
- Маслова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/О.Ю. Маслова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС. – 2012. – 184 с.
18. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
19. Мини-футбол (футзал): судейство соревнований и правила игры : учебно-метод. пособие / А.Т. Шаргаев Ассоциация мини-футбола России. – М. : Советский спорт, 2010. – 116 с.
20. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П., Крючков А.С. Методика разработки индивидуального тренировочного плана спортсмена высокой квалификации //Теория и практика физической культуры. – № 12. – 2011. – С. 66-71.
21. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 336 с.
22. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. – Воронеж: Истоки, 2007. – 603 с. – (Высш. проф. образование) .
23. Официальные правила баскетбола 2008. – Пекин, 2009. – 138 с.
24. Педагогика физической культуры: учебник /под общ. ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. – М.: КНОРУС, 2012. – 320 с.
25. Положение о порядке проведения практики студентов образовательных учреждений профессионального высшего образования: Приложение к Приказу Минобрнауки России от 25.03.2003 № 1154.

27. Правила соревнований по лыжным гонкам / ред. В.А. Логинов. – М. : Светотон, 2007. – 160 с.
28. Сборник образцов журналов и актов по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом в образовательном учреждении /сост. В.А.Муравьев, М.А. Грибачева, Т.Б.Кириякова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 27 с.
29. Периодические издания по профилю специальности:
- Теория и практика физической культуры;
 - Тренер;
 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
 - Физическая культура в школе;
 - Физкультура и спорт.