

**ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**  
**БАТКЕН МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ**  
**ТАБИЯТ ТААНУУ ЖАНА ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ**  
**“ТАБИГЫЙ ИЛИМДЕР ЖАНА МАТЕМАТИКА”**  
**КАФЕДРАСЫ**



“Бекитилди”  
 Табигый илимдер жана математика  
 кафедрасынын 2021-жылдын 10-сентябрында  
 өткөрүлгөн отурумунун №2-протоколунда  
 Кафедра башчысы: Асанова С.

**ЖУМУШЧУ ПРОГРАММА**

**Дисциплина:** Тандалган спорт түрүнүн теориясы жана окутуу усулу

**Багыты:** Дене тарбия

**Окутуунун формасы:** сырттан (бакалавр)

**Окуу жылы:** 2021 - 2022

**Окуу планы боюнча сааттардын эсеби**

Дене тарбия	Сааттардын саны				СӨАИ	Отчеттуулук
	Баары	Аудиториялык сабактар				
		Бардык аудиториялык сабактар	Лекция	Практика		
1-курс, 1-семестр	120	20	6	10	100	Экзамен

Силлабус 532000 дене тарбия боюнча билим берүү багытынын дене тарбия профилинин мамлекеттик билим берүү стандартынын (15.09.2015, №1179/1), негизги билим берүү программасынын негизинде түзүлдү.

Түзгөн:  Эрматов А.К.

Баткен – 2021 – ж.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**БАТКЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

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

направление подготовки

*532 000 Физическая культура*

квалификация (степень) выпускника

*бакалавр*

форма обучения

*очная*

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**БАТКЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА И БАСКЕТБОЛА.**

направление подготовки

*532 000 Физическая культура*

квалификация (степень) выпускника

*бакалавр*

форма обучения

*очная*

Рабочая программа составлена на основании требований государственного образовательного стандарта высшего образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 532 000 Физическая культура утвержденного приказом Мин обрнауки КР г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата.

**Программу разработал:**

**и.о. доцент** \_\_\_\_\_

**Эрматов Абдугаппар.**

**Должность**

**ФИО**

Составитель: и.о.Доцент Эрматов А

### **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ по плаванию.

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и с учетом ООП ВПО по направлению 532 000 «Физическая культура».

«Теория и методика избранного вида спорта» (С.3.Ф.13.) относится к базовой части дисциплин профессионального цикла ООП.

Необходимо предшествующее освоение двигательных действий в избранном виде спорта.

Дисциплина органично взаимосвязана с теорией и методикой физической культуры и спорта, физиологией физического воспитания и спорта, физкультурно-педагогическим совершенствованием в избранном виде спорта.

Основные требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины:

- владеет техникой избранного вида спорта;
- умеет самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями;
- способен самостоятельно анализировать, критически оценивать и использовать получаемую научную информацию.

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта».**

- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7).

*тренировочная деятельность:*

- 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 реализовывать 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)

*рекреационная деятельность:*

- способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);
- умеет 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);
- 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)

*организационно-управленческая деятельность:*

- способен составлять планирующую и отчетную документацию организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);
- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24)

*научно-исследовательская деятельность:*

- способен выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-25);
- умеет проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ПК-26);
- способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-28)

*культурно-просветительская деятельность*

- владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами 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 (ПК-30);
  - владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31).
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1. Знать:

- правила соревнований избранного вида спорта;
- историю избранного вида спорта;
- биомеханические основы техники соревновательного упражнения в ИВС;
- методику обучения технике соревновательных упражнений;
- теоретические основы организации и методики проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- средства восстановления в избранном виде спорта;
- систему многолетней спортивной подготовки в ИВС;
- систему отбора в ИВС;
- основы научно-методической деятельности в ИВС;
- основы тренерского мастерства в ИВС.

2. Уметь:

- организовывать и проводить судейство соревнований;
- проводить исторический анализ по ИВС;
- проводить анализ спортивной тренировки;
- проводить биомеханический анализ соревновательного упражнения;
- показать и объяснить отдельные упражнения, составить отдельный комплекс упражнений, провести урок (тренировку);
- составлять учебную документацию по спортивной тренировке в избранном виде спорта с учетом возрастных особенностей;
- управлять процессом многолетней подготовки спортсменов в избранном виде.

3. Владеть:

- навыками соревновательных (соревновательного) упражнений на уровне не ниже КМС;
- методикой обучения двигательным действиям и упражнениям избранного вида спорта людей разных возрастных групп;
- основами методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- способностью наблюдать, выявлять и исправлять ошибки в упражнениях;
- способностью составлять методическую документацию;
- навыками судейства по виду спорта;

- методикой спортивного отбора;
- навыками организации и проведения соревнований по виду спорта и спортивных праздников.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

№ п/п	Модули дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы.		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лек.	Сем.	
1	Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС	4	1-2	1	1	ТС-2
		4	3-4	1	1	ТС-2
		4	5-6	1	1	ТС-2
		4	7-8	1	1	ТС-2
		4	9-10	1	1	ТС-2
		4	11-12	1	1	ПР-4
		4	13-14	1	1	ТС-3
		4	15-16	1	1	ТС-2 Р-4П (рефераты)
		4				УО-3 (Зачет)
2	Методика обучения двигательным действиям в ИВС	4	1-2	1	1	ТС-2
		4	3-4	1	1	ТС-2
		4	5-6	1	1	ТС-2
		4	7-8	1	1	ТС-2
		4	9-10	1	1	ТС-2
		4	11-12	1	1	ПР-4
		4	13-14	1	1	ТС-3
		4	15-16	1	1	ТС-3 ПР-5 УО-4 (Экзамен)
		4				
3	Основы спортивной тренировки в ИВС	4	1-2	1	1	ТС-2
		4	3-4	1	1	ТС-2
		4	5-6	1	1	ТС-2
		4	7-8	1	1	ТС-2
		4	9-10	1	1	ТС-2
		4	11-12	1	1	ПР-4
		4	13-14	1	1	ТС-3
		4	15-16	1	1	ТС-2 ТС-3 УО-3 (Зачет)
		4				
4	Основы работоспособности и восстановления в ИВС.	4	1-2	1	1	ТС-2
		4	3-4	1	1	ТС-2
		4	5-6	1	1	ТС-2
		4	7-8	1	1	ТС-2
		4	9-10	1	1	ТС-2



		4	11-12	1	1	ПР-4 ТС-3 УО-4 (Экзамен)
	<b>Итого</b>			<b>30</b>	<b>30</b>	Зачет(1,3,5,7 сем.), экзамен(2,4,6,8 сем.)

### Тематическое планирование

#### Модуль I. Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС.

Общая характеристика ИВС. Особенности двигательных действий в ИВС. Классификация ИВС.

Правила соревнований по ИВС. Общие основы организации и проведения соревнований. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований. Руководство соревнованиями. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований

Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.

Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.

Изменения в Положении о соревнованиях и порядок действия.

Правила соревнований. Правила соревнований национальных и международных федераций. Правила для ветеранов. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы. Санкции за нарушения правил соревнований.

Программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований. Проведение соревнований. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Письменные протесты. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж. Операторы автоматического хронометрирования. Фотофиниш. Бригада информации. Комендант соревнований. Контрольная комиссия.

Участники соревнований. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.

Места и оборудование соревнований. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.

Определение победителей и награждение. Фиксирование результата в соответствии с

## **Модуль 2. Методика обучения двигательным действиям в ИВС.**

### **Общие основы обучения технике ИВС**

Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы. Метод целостно-конструктивного упражнения. Метод расчленено-конструктивного упражнения. Словесные, наглядные и практические методы обучения. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений. Основной смысл использования соревновательных упражнений в тренировке.

### **Эффективные средства и методы в обучении технике**

Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров. Наглядные методы и внедрение современных технологий в процесс обучения технике ИВС. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.

### **Основные этапы в обучении**

Этап первоначального представления. Этап разучивания и освоения техники. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык. Этап совершенствования техники. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Особенности становления индивидуальных деталей техники ИВС.

### **Методика исправления ошибок в технике**

Методика исправления ошибок в технике на начальном этапе. Преимущества исправления техники на начальном этапе обучения. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования. Проблемы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.

### **Совершенствование технического мастерства**

Понятие технического мастерства и способы его оценки. Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям. Пути совершенствования технического мастерства. Развитие физических качеств. Новые приемы и подходы.

## **Модуль 3. Основы спортивной тренировки в ИВС.**

### **Основы спортивной тренировки**

Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Спортивная тренировка и спортивная подготовка. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте.

Спортивные занятия как основная организационная форма спорт. подготовки. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия. Сущность разминки и «заминки».

### **Физическая подготовка**

Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.

Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.

О соотношении общей и специальной физической подготовки. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. Проблема «переноса» двигательных навыков.

Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.

### **Физические качества**

Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными. Проблема переноса физических качеств. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в

различных условиях). Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.

#### **Техническая подготовка**

Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Этапы технической подготовки. Общие основы и принципы обучения в ИВС.

Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.

#### **Тактическая и психологическая подготовка**

Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.

Сущность и общая характеристика психологической подготовки гребцов. Основные компоненты психологической подготовки. Проблемы волевой подготовки.

Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.

### **Модуль 4. Основы работоспособности и восстановления в ИВС.**

#### **Проблемы работоспособности**

Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.

Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.

Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.

Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.

#### **Нагрузка в ИВС**

Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка.

Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

#### **Принципы соответствия нагрузок**

Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки.

#### **Проблемы восстановления**

Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.

Метод – как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.

Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей. Субъективное и объективное выражение утомления.

Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.

Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.

О парной взаимосвязи и взаимозависимости структурных компонентов физической и функциональной нагрузок.

Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.

#### **Проблемы реабилитации в спорте**

Травмы в ИВС. Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в спорте и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика перетренированности.

## 5. Образовательные технологии

При проведении лекций предусматривается использование интерактивных форм проведения занятий в объеме не менее 60 % от общего объема лекций.

При проведении лабораторных в обязательном порядке предусматривается широкое использование активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, разбор техники, методических задач).

В рамках организации самостоятельной работы предусмотрены встречи с известными спортсменами по виду спорта и заслуженными тренерами КР, представителями общественных федераций и спортивных клубов, мастер-классы экспертов и специалистов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретной дисциплины, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 50 % аудиторных занятий. В обязательном порядке проводится итоговое электронное тестирование по дисциплине.

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

### Вопросы к зачету и экзамену

#### К модулю I (зачет)

1. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований.
2. Руководство соревнований.
3. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама.
4. Виды соревнований.
5. Организации, проводящие соревнования.
6. Обязанности организации, проводящей соревнования.
7. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.
8. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.
9. Изменения в Положении о соревнованиях и порядок действия.
10. Правила соревнований
11. Правила соревнований национальных и международных федераций. Приведение соответствий. Правила для ветеранов.
12. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований.
13. Порядок ведения спортивной борьбы.
14. Санкции за нарушения правил соревнований.
15. Программа соревнований.
16. Замена участников. Порядок замены участников соревнований.
17. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований. Форс-мажор. Погодные и иные условия.
18. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований.
19. Проведение соревнований.
20. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований.
21. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Письменные протесты.
22. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.
23. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
24. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
25. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
26. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж.

27. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.
28. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.
29. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.
30. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.
31. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.
32. Определение победителей и награждение.
33. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
34. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
35. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.

#### К модулю 2 (экзамен)

1. Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС.
2. Развитие ИВС до 20 века.
3. Социально-экономические предпосылки развития ИВС.
4. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах.
5. Развитие ИВС в 20 веке за рубежом
6. Социально-экономические условия для развития ИВС в 20 веке. Рост массовости ИВС. Развитие ИВС в различных странах.
7. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС.
8. История развития техники ИВС.
9. История развития методики тренировки по ИВС.
10. Национальная и международная интеграция в ИВС.
11. История развития спортивной науки в ИВС.
12. История развития спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.
13. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.
14. Зарождение и развитие ИВС в России до 1917г.
15. Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России.
16. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России.
17. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России.
18. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
19. История развития ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)
20. Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г. Рост массовости ИВС.
21. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС.
22. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС.
23. Развитие ИВС в советских республиках и регионах.
24. Появление спортивных объединений, обществ и организаций по ИВС.
25. Спортивные разряды и звания по ИВС.
26. Всероссийские и всесоюзные соревнования по ИВС. Чемпионаты СССР (России), спартакиады народов СССР (РСФСР, РФ).
27. Наиболее известные советские (российские) спортсмены по ИВС.
28. Участие советских (российских) спортсменов в международных соревнованиях, матчевых встречах.
29. История развития национальной спортивной науки.
30. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.
31. Становление системы спортивной подготовки по ИВС в СССР.

32. ИВС на олимпийских играх: история включения в программу олимпиад, изменения в программе соревнований.
33. История выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх.
34. История выступлений национальных сборных команд на олимпийских играх.
35. ИВС на чемпионатах мира и Европы
36. Организация и проведение первых чемпионатов (мира, Европы).
37. Хронология проведения чемпионатов мира (Европы).
38. История выступлений советских (российских спортсменов) на чемпионатах мира (Европы).
39. История выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира (Европы).
40. История мировых рекордов и достижений: хронология, динамика.
41. Организация и проведение юношеских и молодежных мировых первенств по ИВС: краткий исторический очерк.
42. Современный период в развитии ИВС в России и странах мира: состояние и перспективы развития (с 2000г. – по настоящее время)
43. Состояние ИВС на современном этапе и перспективы развития.
44. Динамика и тенденция роста (стабилизации роста) спортивных результатов в ИВС.
45. Государственные структуры и общественные организации по ИВС.
46. Организационные структуры по управлению и развитию ИВС.
47. ИВС в студенческом спортивном движении: проблемы и перспективы.
48. Международные организации и объединения по ИВС
49. Становление первых международных организаций и объединений по ИВС.
50. Любительские и профессиональные международные федерации по ИВС.

#### **К модулю 3, 4 (зачет, экзамен)**

1. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность.
2. Основа и детали техники.
3. Форма и содержание техники.
4. Периоды и фазы техники двигательного действия.
5. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат).
6. Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.
7. Факторы, влияющие на технику ИВС
8. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов.
9. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы.
10. Влияние спортивного инвентаря и оборудования на технику.
11. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств на технику.
12. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС.
13. Основные этапы в развитии техники ИВС.
14. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы в ИВС.
15. Основные пути и перспективы развития техники ИВС.
16. Типичные ошибки в технике ИВС.
17. Основные ошибки в технике ИВС.

26. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
27. Эффективные средства и методы в обучении техники.
28. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
29. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
30. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
31. Основные этапы в обучении.

**К модулю 5, 6 (зачет, экзамен)**

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
4. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки.
5. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС.
6. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
7. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.
8. Сущность разминки и «заминки».
9. Сущность физической подготовки.
10. Общая и специальная физическая подготовка.
11. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
12. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
13. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
14. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
15. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
16. Проблема «переноса» двигательных навыков.
17. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.
18. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.
19. Проблема переноса физических качеств.
20. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей.
21. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).
22. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
23. Сущность и общая характеристика «технической подготовки».
24. Этапы технической подготовки.
25. Общие основы и принципы обучения в ИВС.
26. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
27. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
28. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.

- стью.
38. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.
  39. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.
  40. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.
  41. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.
  42. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.
  43. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
  44. Виды физических нагрузок.
  45. Нагрузка физическая и функциональная.
  46. Психологическая нагрузка.
  47. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
  48. Принципы соответствия физических нагрузок.
  49. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
  50. Принцип пороговых нагрузок.
  51. Принцип сверхнагрузок.
  52. Понятие форсированных нагрузок.
  53. Возрастные особенности и физические нагрузки.
  54. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
  55. Метод – как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.
  56. Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей.
  57. Субъективное и объективное выражение утомления.
  58. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.
  59. Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.
  60. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.

**К модулю 7, 8 (зачет, экзамен)**

1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
2. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
3. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
5. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
6. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
7. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
8. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
9. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
10. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
11. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.



12. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
13. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
14. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.
15. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки гребцов.
16. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
17. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
18. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
19. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
20. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
21. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
22. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.
23. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов ветеранов гребного спорта.
24. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
25. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
26. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.
27. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
28. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
29. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
30. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.
31. Учет возрастных особенностей при подготовке ветеранов гребного спорта.
32. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**К модулю 7, 8 (зачет, экзамен)**

1. Понятие и сущность спортивного отбора.
2. Задачи спортивного отбора.
3. Критерии спортивного отбора.
4. Виды спортивного отбора.
5. Методы спортивного отбора.
6. Педагогические методы спортивного отбора.
7. Психологические методы спортивного отбора.
8. Социологические методы спортивного отбора.
9. Медико-биологические методы спортивного отбора.
10. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
11. Морфологические критерии спортивного отбора.
12. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.

[The page contains approximately 25 lines of text that has been completely redacted with heavy black bars. The text is illegible.]

3) на этапе специализации

4) на этапе углубленной спортивной специализации

10. Чем опасен динамический стереотип двигательных действий на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства?

1) возможностью корректировки техники

2) невозможностью корректировки техники

3) изменением темпа движений

4) изменением ритма

**Сводная таблица правильных ответов  
на аттестационные вопросы**

№ во-проса	Правильный ответ
1	3
2	1
3	1
4	3
5	4
6	2
7	3
8	1
9	4
10	2

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:**

- презентационные материалы;
- учебно-методические и информационные материалы в электронном виде, представленные в ИИК.
- вопросы для самостоятельной работы:
  1. Общая характеристика научных исследований по ИВС.
  2. Методика изучения и обобщения опыта передовой спортивной практики.
  3. Методика изучения и анализа литературных источников.
  4. Педагогические наблюдения в ИВС.
  5. Педагогический эксперимент и его виды.
  6. Планирование, организация и проведение экспериментов в ИВС.
  7. Методика исследования проблем биомеханики и техники ИВС.
  8. Методика исследования вопросов истории, организации и управления ИВС.
  9. Методика исследования уровня развития физических качеств у юных и взрослых спортсменов.
  10. Методика исследования уровня развития силы у юных и взрослых спортсменов.
  11. Методика исследования уровня развития выносливости у юных и взрослых спортсменов.
  12. Методика исследования уровня развития быстроты у юных и взрослых спортсменов.
  13. Методика исследования уровня развития ловкости у юных и взрослых спортсменов.
  14. Методика исследования уровня развития гибкости у юных и взрослых спортсменов.
  15. Методика исследования уровня развития ведущего физического качества у юных и взрослых спортсменов в ИВС.
  16. Методика исследования вопросов процесса построения спортивной подготовки; различных мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов.
  17. Методика исследования вопросов физической подготовки.
  18. Методика исследования вопросов технической подготовки.
  19. Методика исследования вопросов тактической подготовки.
  20. Методика исследования вопросов психологической подготовки.

21. Методика исследования вопросов теоретической подготовки.
22. Методика исследования вопросов волевой подготовки.
23. Методика исследования спортивной подготовки.
24. Методика исследования вопросов системы контрольных испытаний и тестирования.
25. Методика исследования проблем планирования спортивной подготовки.
26. Методика исследования проблем моделирования спортивной подготовки.
27. Методика исследования проблем прогнозирования спортивной подготовки.
28. Методика исследования проблем отбора, селекции в ИВС.
29. Методика исследования проблем комплектования сборных команд в ИВС.
30. Методы и приборы срочной информации, применяемые в ИВС.

#### **Контроль самостоятельной работы студентов**

1. Работа с литературой.
2. Написание конспектов лекций, семинаров, комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.
3. 3.Посещение занятий в ДЮСШ, детских садах, СШ.
4. Посещение соревнований.
5. Судейство соревнований.
6. Проведение урока и отдельных его частей.
7. Проведение индивидуальных и групповых занятий в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и т.д.

Контроль за написанием конспектов, рефератов и т.д. осуществляется проверкой в течение учебных занятий в зависимости от пройденных модулей программы.

Контроль за проведением урока или отдельных его частей осуществляется на учебно-практических занятиях.

Контроль за проведением занятий в условиях спортивно-оздоровительных лагерей осуществляется предоставлением учебной документации.

Контроль за судейством осуществляется путем предоставления судейской книжки с отметками о проведении соревнований.