

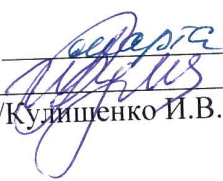
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный идентификатор:
6b5279da4e034bffa7917280da9b7b554c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
и.о. декана факультета физической культуры и
спорта

« 26 » _____ 2024 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Циклические виды спорта

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

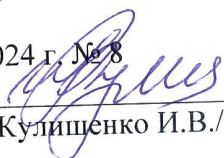
Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

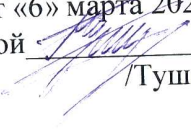
Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической
культуры и спорта

Протокол «26» марта 2024 г. № 8

Председатель УМКом 
/Кулишенко И.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин

Протокол от «6» марта 2024 г. № 8

Зав. кафедрой 
/Тушер Ю.Л./

Мытищи
2024

Автор-составитель:

Шустова Е.В. кандидат педагогических наук, доцент;

Рабочая программа дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование: циклические виды спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (приказ № 940 от 19.09.2017).

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

Год на                2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	25
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	26
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	31
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	31

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование: циклические виды спорта» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте».

Задачи дисциплины:

Овладение и развитие теоретических знаний и понятий в области избранного вида спорта;
Совершенствование у учащихся специализированных навыков в избранном виде спорта;
Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;
Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации и судейству соревнований в избранном виде спорта;
Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

Изучению дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование: циклические виды спорта» предшествует изучение других дисциплин учебного плана: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, легкая атлетика, педагогика, психология.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной, педагогической и производственной практик в соответствии с учебным планом.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	13з.е.
Объем дисциплины в часах	468
Контактная работа	274,9
Лекции	96
Практические	176
Контактные часы на промежуточную аттестацию	2,9

Зачет	0,6
Контрольная работа	-
Консультация	2
Экзамен	0,3
Контроль	33,1
Самостоятельная работа	160

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

- для очной формы обучения - зачеты во 2,4,6 семестрах, экзамен – 7 семестр.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта		
Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.	2	8
Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта, виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.	4	8
Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.	2	8
Итого:	8	24
2 семестр		
Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.		
Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.	2	6
Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта		
Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.	2	6
Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта	2	8
Тема 3. Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта	2	16
Итого:	8	36
3 семестр		
Раздел IV. Физические качества спортсмена.		
Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, сенситивные периоды.	10	12
Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, сенситивные периоды.	6	12
Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, сенситивные периоды.	4	6

Итого:	20	30
4 семестр		
Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.	4	8
Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды.	6	20
Итого:	10	28
5 семестр		
Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта		
Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.	4	4
Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.	2	4
Тема 3. Методика отбора в избранном виде спорта.	4	8
Итого:	10	16
6 семестр		
Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.		
Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.	8	8
Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.	8	8
Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.	4	4
Итого:	20	20
7 семестр		
Раздел VII. Адаптация в спорте.		
Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Дезадаптация, ре-адаптация, переадаптация.	4	4
Тема 2. Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.	6	6
Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.		
Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.	4	4
Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.	6	6
Итого:	20	20
Итого:	96	176

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное/ заочное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности

История возникновения избранного вида спорта. Современное состояние	История возникновения ИВС за рубежом, в России, в Московской области	8	Реферирование литературных источников	Лит. источники: 1,2,3	Реферат
Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	14	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годичного макроцикла
	Специальные упражнения: подготовительные, подводящие, имитационные.	18	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годичного макроцикла
Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта	Методы строго регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения	14	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специ-

			Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла		альной физической, технической и др.) План-конспект тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
Методика обучения технике избранного вида спорта	Методика начального обучения технике ИВС	16	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспект тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
	Методика совершенствования техники ИВС	16	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспект тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
	Методика развития двигательных качеств в ИВС	20	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений

	гибкости		опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла		ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
Планирование спортивной тренировки	Построение спортивной тренировки в микро, мезо и макроциклах	20	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
Контроль в спортивной тренировке	Виды контроля, комплексный контроль	18	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами.

					Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
Методика проведения тренировочных занятий в ДЮСШ	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части занятия	14	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспект тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
	Методика проведения тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах	20	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспект тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
	Методика проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки	12	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.)

			Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла		План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
	Методика проведения тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах	14	Подготовка реферата Подготовка проекта Подготовка презентации Подготовка к устному опросу Подготовка батареи тестов Подготовка плана-конспекта Подготовка к устному тестовому опросу Подготовка комплекса упражнений Составление Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла	Лит. источники:	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла
		206			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	1. Работа на учебных занятиях (лекции, лаб. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях (лекции, лаб. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели - при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников - осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей - соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат Владеть: - организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей; - созданием команды для выполнения практических задач; - участием в разработке стратегии командной работы; - составлением деловых писем с целью организации и сопровождения командной работы; - умением работать в команде	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годичного макроцикла	Шкала оценки реферата. Шкала оценки проекта «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Шкала оценивания презентации Критерий оценивания устных ответов Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования. Шкала оценивания составленных календаря соревнований и положения о соревнованиях. Шкалы оценивания комплекса упражнений выполненного студентами. Шкала оценивания разработанных: микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, лаб. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в орга-	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов	Шкала оценки реферата. Шкала оценки проекта «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Шкала оценивания презентации Критерий оценива-

			низации; Уметь: - определять стиль управления и эффективность руководства командой; - вырабатывать командную стратегию; - применять принципы и методы организации командной деятельности; Владеть: - владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать и интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; - разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.	для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годичного макроцикла	ния устных ответов Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования. Шкала оценивания составленных календаря соревнований и положения о соревнованиях. Шкалы оценивания комплекса упражнений выполненного студентами. Шкала оценивания разработанных: микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, лаб. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа.	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства.	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годичного макроцикла	Шкала оценки реферата. Шкала оценки проекта «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Шкала оценивания презентации Критерий оценивания устных ответов Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования. Шкала оценивания составленных календаря соревнований и положения о соревнованиях. Шкалы оценивания

					комплекса упражнений выполненного студентами. Шкала оценивания разработанных: микроцикла, мезоцикла, годовичного макроцикла.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, лаб. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические приемы в ИВС. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС. Владеть: - навыками коррекции тренировочных программ.	Реферат Проект «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Презентация Устный опрос Батарея тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) План-конспекта тренировочного занятия Устный тестовых заданий Комплекс упражнений выполненного студентами. Микроцикла, Мезоцикла, годовичного макроцикла	Шкала оценки реферата. Шкала оценки проекта «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС» Шкала оценивания презентации Критерий оценивания устных ответов Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования. Шкала оценивания составленных календаря соревнований и положения о соревнованиях. Шкалы оценивания комплекса упражнений выполненного студентами. Шкала оценивания разработанных: микроцикла, мезоцикла, годовичного макроцикла.

Критерии оценки реферата.

Оценочная стоимость – 5-10 баллов.

Балл	Критерии оценивания:
10 баллов (максимально)	Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению).
5 балла (минимально)–	Из 10 баллов вычитается по 1 баллу за каждую допущенную ошибку: – список литературы менее 6 источников;

	– отсутствие ссылок в тексте; – содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему; – не соблюдены требования по структуре оформления реферата. демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).
--	--

Шкала оценки проекта «Исследование подводящих и подготовительных упражнений ИВС»

Балл	Критерии оценивания:
30 баллов	проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).
25 баллов	проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).
20 баллов	проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности представлено только при одном методе использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

Шкала оценивания презентации

Баллы	Критерии
5	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер

	щий характер 7. Отдельные ссылки работают
4	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер 7. Отдельные ссылки работают
3	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
2	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Каждая страница не имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки

Критерий оценивания устных ответов

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к

успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.

баллы	критерии оценивания
14 баллов (з/о 16 баллов)	– все предложенные тесты соответствуют определяемым видам подготовленности, в них четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
11 баллов (з/о 13 баллов)	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, во всех тестах четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
8 баллов (з/о 10 баллов)	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, в некоторых тестах недостаточно четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и имеются незначительные замечания по проведению организационно-методических мероприятий.

Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.

баллы	критерии оценивания
12 баллов (з/о 14 баллов)	- задачи тренировочного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач тренировочного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач тренировочного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на

	занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание тренировочного занятия соответствует теме и направленно на решение поставленных задач.
9 баллов (з/о 11 баллов)	- задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Выстроена структура тренировочного занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
6 баллов (з/о 8 баллов)	- задачи тренировочного занятия недостаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) не везде указано расположение игроков в в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, не всегда обозна-

	чены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
--	---

Шкала оценивания составленных календаря соревнований и положения о соревнованиях.

баллы	критерии оценивания
10-баллов, (з/о 9 баллов)	для каждого документа определена его структура и содержание. Документы оформлены в соответствии с необходимой структурой, с учетом всех требований. В содержании в полном объеме представлены все основные компоненты документов: цель и задачи соревнований, место и сроки проведения, кто осуществляет руководство соревнованиями, требования к участникам, программа соревнований, способы проведения встреч (круговой, с выбыванием после поражения (одного, двух), комбинированный (смешанный)) и определение победителей, награждение победителей, формы документов (заявочный лист) и сроки их предоставления.
7-баллов, (з/о 6 баллов)	для каждого документа определена его структура и содержание. В документах есть не точности в оформлении, но в целом структура правильная. В содержании представлены не все основные компоненты, но имеют полное описание.
4-балла, (з/о 3 балла)	для каждого документа определена его структура и содержание. В структуре и оформлении документов есть не точности. В содержании представлены не все основные компоненты, некоторые имеют не полное описание.

Шкала оценивания устных тестовых заданий

Отлично - 81-100% правильных ответов

Хорошо - 61-80% правильных ответов

Удовлетворительно – 41-60% правильных ответов

Неудовлетворительно-менее 40% правильных ответов.

Шкалы оценивания комплекса упражнений выполненного студентами.

баллы	критерии оценивания
10 баллов	в комплексе представлено не менее 10 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности использования исследуемого упражнения. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, направление полета мяча и т.д.) некоторые сопровождаются наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физиче-

	ских качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).
8 баллов	в комплексе представлено 8 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение деятельности при использовании исследуемого упражнения. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу. Выполнение упражнения не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).
6 баллов	комплекс состоит из 5-6 упражнений, которые частично соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение деятельности при использовании исследуемого упражнения. 1-2 из представленных упражнений не имеет достаточно ясную цель и задачу. Выполнение упражнения не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

Шкала оценивания разработанных: микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.

Микроцикл

баллы	Критерии оценивания
12 баллов (з/о 12 баллов)	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.
9 баллов (з/о 9 баллов)	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Не все указанные упражнения соответствуют содержанию типа данного микроцикла. Число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок, соответствует типу микроцикла.
6 баллов (з/о)	- определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в со-

6 баллов)	ответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.
-----------	--

Мезоцикл

баллы	критерии оценивания
12 баллов (з/о 12 баллов)	- определены микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
9 баллов (з/о 9 баллов)	- микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
6 баллов (з/о 6 баллов)	- микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Содержание тренировочных занятий, их направленность не всегда в полной мере соответствует выбранному типу мезоцикла.

Макроцикл

баллы	критерии оценивания
12 баллов (з/о 12 баллов)	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Правильно дано процентное соотношение, отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
9 баллов (з/о 9 баллов)	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. В процентном соотношении, отведенном на различные виды подготовки в каждый период макроцикла допущены незначительные ошибки. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
6 баллов (з/о 6 бал-	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Мезоциклы входя-

лов)	щие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Дано процентное соотношение отведенное не различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде. Основные стороны содержания тренировки даны с некоторыми неточностями.
------	---

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

1. Тематика рефератов.

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
6. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
7. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
8. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
9. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта). Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
10. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
11. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
12. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
13. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
14. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
15. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
16. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
17. Причины и профилактика травматизма в избранном виде спорта.

2. Примерные тестовые задания.

1. Укажите основные компоненты физической нагрузки?
А) объем и интенсивность нагрузки;
Б) принцип углубленной специализации и направленности к высшим достижениям;
В) организационно-методические указания;
Г) естественно-средовые средства спортивной тренировки.

2. Упражнения, применяемые для общего физического развития новичков и малоподготовленных спортсменов.
- А) избранный вид спорта;
 - Б) подводящие упражнения;
 - В) *собственно общеразвивающие упражнения*
 - Г) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализацией
3. Укажите обязательные компоненты структуры тренировочного занятия?
- А) *части занятия, содержание, дозировка, организационно-методические указания;*
 - Б) метопредметные, предметные и личностные результаты обучения;
 - В) части занятия, содержание, частные задачи и универсальные учебные действия;
 - Г) части занятия, частные задачи, дозировка, организационно-методические указания.
4. Отдельный микроцикл состоит как минимум из следующих фаз:
- А *кумуляционной и восстановительной*
 - Б стимуляционной и кумуляционной
 - В накопительной и восстановительной
 - Г функциональной и накопительной
5. Построение тренировки на основе различных циклов позволяет:
- А *систематизировать задачи, средства, методы тренировки*
 - Б *величину тренировочных воздействий*
 - В *определить восстановительные процедуры*
 - Г проводить выборные и профилактические мероприятия
6. Какие действия необходимо выполнить при планировании годичного макроцикла?
- А *определить обязательные и главные соревнования*
 - Б *определить сроки и длительность тренировочных этапов*
 - В *определить сроки и место проведения тренировочных сборов*
 - Г определить сроки этапа начального спортивного отбора
7. Какие факторы определяют структуру годичного цикла тренировки:
- А *объективная закономерность развития спортивной формы*
 - Б *календарь спортивных соревнований*
 - В *климатические условия*
 - Г финансирование
8. Какие из перечисленных микроциклов планируются в конце подготовительного и в соревновательном периоде
- А *втягивающие*
 - Б *ударные*
 - В равномерные
 - Г переменные

3. Вопросы для теоретического зачета

1. Классификация соревнований;
2. Система соревнований в избранном виде спорта;
3. Характеристика классификационной системы в избранном виде спорта;
4. Краткая характеристика спортивных сооружений для избранного вида спорта;
5. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований;
6. Дисквалификация;
7. Протесты и апелляция;
8. Действительность результатов соревнований;
9. Определение победителя;
10. Правила соревнований по избранному виду спорта;
11. Обязанности главного судьи соревнований;
12. Обязанности директора, коменданта, рефери;
13. Особенности проведения соревнований в общеобразовательных учреждениях;

14. Особенности проведения массовых соревнований;
15. Проведение соревнований в детских оздоровительных лагерях;
16. Особенности проведения соревнований с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья;
17. Проведение спортивных праздников.

4. Анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС. (доклад и презентация).

5. Примерные экзаменационные вопросы.

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. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
5. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
6. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
7. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
8. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
9. Метод целостно-конструктивного упражнения.
10. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
11. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
12. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
13. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
14. Эффективные средства и методы в обучении техники.
15. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
16. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
17. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
18. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
19. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
20. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
21. Переменный метод.
22. Интервальный метод.
23. Метод прогрессирующих нагрузок.
24. Вариативный метод.
25. Контрольный метод.
26. Соревновательный метод.
27. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
28. Виды физических нагрузок.
29. Нагрузка физическая и функциональная.
30. Психологическая нагрузка.
31. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
32. Принципы соответствия физических нагрузок.
33. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
34. Принцип пороговых нагрузок.
35. Принцип сверхнагрузок.
36. Понятие форсированных нагрузок.

37. Возрастные особенности и физические нагрузки.
38. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
39. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
40. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
41. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
42. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
43. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
44. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
45. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
46. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
47. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
48. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
49. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
50. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
51. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
52. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.
53. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
54. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
55. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
56. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
57. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
58. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
59. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
60. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.
61. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
62. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
63. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.
64. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
65. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
66. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
67. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.

68. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
69. Понятие и сущность спортивного отбора.
70. . Задачи спортивного отбора.
71. . Критерии спортивного отбора.
72. . Виды спортивного отбора.
73. . Методы спортивного отбора.
74. . Педагогические методы спортивного отбора.
75. . Психологические методы спортивного отбора.
76. . Социологические методы спортивного отбора.
77. . Медико-биологические методы спортивного отбора.
78. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
79. . Морфологические критерии спортивного отбора.
80. . Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
81. . Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
82. . Понятие спортивной одаренности и перспективности.
83. . Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
84. . Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
85. . Этапы спортивного отбора.
86. . Прогнозирование в спорте.
87. . Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
88. . Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
89. . Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
90. . Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
91. . Документы, регулирующие спортивный отбор.
92. . Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
93. . Соревнование как эффективный критерий отбора.
94. . Объективные и необъективные критерии отбора.
95. Основные проблемы спортивного отбора.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются реферат, письменный опрос, устный опрос, тестирование, выполнение проекта «Исследование подготовительных и подводящих упражнений в ИВС», разработка батареи тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания зачета

балл	Критерии оценивания
20б.	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные
15б.	- дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10б.	- обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
5б.	- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

балл	Критерии оценивания
21-30б.	Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.
16-20б.	Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.
10-15б.	Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.
5б.	Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш - Минск : РИПО, 2018. - 250 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html>
2. Комплексная тренировка в циклических видах спорта: учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 108 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100034.html>
3. Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 106 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95427.html>

6.2. Дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд. - Москва: Спорт, 2019. - 184 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225039.html>
2. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 176 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225398.html>
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 142 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/512258>
4. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Спорт, 2022. — 280 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121108.html>
5. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 105 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>
6. Спортивная тренировка : учеб.-метод. пособие / сост. С.Ю. Махов. — Орел: МАБИВ, 2020. — 105 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95429.html>
7. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>
8. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>
9. Фудин, Н. А. Физиологическая целесообразность гиповентиляционных тренировок и

спортивная работоспособность / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Бадтиева. - Москва : Спорт, 2023. - 296 с. - Текст: электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601093.html>

10. Шустин, Б. Н. Современная система спортивной подготовки. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 440 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225367.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://library.ru> - Library.ru Информационно – справочный портал
<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
<http://www.prometeus.nsc.ru> Отделение ГПНТБ СО РАН
<http://www.rusathletics.com> – сайт федерации легкой атлетики России.
<http://www.skisport.ru>. -Лыжный спорт (журнал).
<http://www.flgr.ru>– сайт федерации Лыжных гонок России.
<http://www.swimming.ru/> - АНО «Спортивные резервы» (сайт о плавании)
<http://www.sib-swimming.ru/>- статистика, протоколы, рейтинги, информации.
<http://www.omegatiming.com/> - результаты соревнований по плаванию/
<http://www.vos2mgou.ru/>- Виртуальная образовательная среда МГОУ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Учебные материалы по организации и проведению спортивных соревнований (на примере вида спорта легкая атлетика).

Положение о соревнованиях по легкой атлетике

Положение о соревнованиях является основным регламентирующим документом, которое составляет и утверждает ОПС. Положение составляется в соответствии с календарным планом вышестоящих организаций и должно исключать одновременного проведения нескольких соревнований.

При составлении положения следует руководствоваться соблюдением основных разделов правил.

В этом документе должны быть определены: цели и задачи, характер соревнований, дата и место соревнований, руководство соревнованиями, участники, программа, командный состав и определение победителей, награждение.

При проведении соревнований среди юношей и девушек необходимо указывать возраст, высоту и расстановку барьеров, вес снарядов для метаний, виды многоборий и т.д. В графе «участники соревнований» необходимо очень четко указать участников. Так, если студенты, то указать очного или заочного обучения. Можно установить сколько времени нужно работать или обучаться в коллективе, чтобы быть допущенным к данным соревнованиям. Это делается для того, чтобы уменьшить миграцию спортсменов из одного коллектива в другой на данный период.

В Положении желательно указать программу стартов в видах по дням соревнований. Как правило, в 1-ый день проводят: 100м, 400м, 1500м, 10000м, 110м с/б (100 м с/б), эстафета 4×100м, прыжки в высоту, тройной прыжок, метание копья.

Во II день: 400 м с/б, 200м, 800м, 5000м, эстафета 4×400м, спортивная ходьба, метание диска, толкание ядра, прыжки в длину.

В Положении должно быть четко указано: состав команды, из них мужчин, женщин, сколько участников можно выставлять в каждом виде, какое количество зачетных видов, в скольких видах может выступать каждый участник и т. д.

Системы командного зачета могут быть разнообразными и выбираются ОПС в зависимости от цели, которые преследуют соревнования. Командное место может определяться по наибольшей сумме очков, набранными зачетными участниками. Очки начисляются по специальной «таблице оценки результатов в легкой атлетике».

Необходимо отметить, что в командный зачет идут лучшие результаты, показанные как в финалах, так и в основных, предварительных или классификационных соревнованиях. Большое распространение получила система зачета, когда очки начисляются только тем спортсменам, которые заняли первые 10,12,15 и т.д. мест (это зависит от количества участников).

При этом победители и призеры получают на 2- 8 очка больше, а начиная с IV-го разряда составляет 1 очко. Для такой системы подсчета командных результатов важно в тайне хранить секретариатом количество участников заявленных на виды программы до окончания судейской. Дополнительно начисляются очки и за мастерство спортсменов. Например, за мс-15 ОЧ., кмс-10 ОЧ., I разр.-5 оч.

Способы проведения соревнований по легкой атлетике

Могут быть и другие варианты. При проведении массовых стартов целесообразно применять такую систему зачета, когда побеждает команда, выставившая наибольшее количество участников. Можно стимулировать массовость дополнительными очками. Например, за каждого выставленного сверх команды участника дается дополнительно 1 очко (при системе зачета по местам).

Когда речь идет о развитии и в связи с этим стимулировании отдельных видов программы вводится обязательная или произвольно-обязательная система зачета. Определяют общее количество результатов, среди которых должны быть обязательные виды. Или ограничивают количество выступающих спортсменов в каждом виде. Иногда в кроссовом беге суммируется время на каждой из дистанций у мужчин и женщин отдельно и по сумме определяют место на каждой из дистанций: Затем эти места суммируют и определяют общекомандное место. Если сумма мест оказывается одинаковой, то преимущество получает команда, у которой больше 1-х мест, затем 2-х мест и т.д. Существуют и другие, виды зачета в командных соревнованиях. Необходимо запомнить, что принятая система должна быть доходчиво, и ясно изложена в Положении для того, чтобы у представителей команд не было повода для различного толкования условий зачета. В Положении указывается порядок выхода участников в очередной круг в беге, а также порядок отбора в финал. В прыжках в высоту, прыжках с шестом могут быть определены начальные высоты, а в отдельных видах зачетные результаты ограничены разрядом.

В Положении определяется порядок награждения в личном и командном первенстве. Указываются виды наград. Желательно предусмотреть и награждение тренеров, чьи воспитанники стали победителями соревнований.

Если соревнования проводятся с иногородними участниками, то необходимо указать: условия приема, количество представителей, судей, участников команд, кто оплачивает расходы проезда, проживания, питания и указать контактные телефоны, адреса, дату подтверждения об участии команд в соревнованиях и т.д.

В Приложениях представлены образцы документов: положение о проведении Чемпионата Российского студенческого спортивного союза по легкой атлетике и положение о проведении лично-командного чемпионата и первенств Сибирского федерального округа по легкой атлетике.

Заявки, карточки участников по легкой атлетике

Организация, имеющая право выступать в тех или иных соревнованиях обязана представить в секретариат заявку. Заявка может быть именной для того, чтобы заранее знать общее количество участников, для организации размещения, питания, отъезда и т.д.

В данной заявке указывается Ф.И.О., год рождения, разряд. Такая заявка достаточна для предъявления в мандатную комиссию по допуску.

Техническая заявка является как бы продолжением именной заявки. Она необходима для работы секретариата и включает сведения в каких видах участвует спортсмен. Заявка должна быть подписана врачом и проставлена печать медицинского учреждения против каждой фамилии. В заявке должно быть указано общее число спортсменов допущенных к соревнованиям. Затем заявку заверяет руководитель организации и проставляется печать, указывается представитель команды. Необходимо для 1-2-го уровня соревнований оформлять заявки для мужчин и женщин отдельно. Вместе с паявкой представители команд должны сдать карточки участников. На каждого спортсмена, указанного в заявке, заполняется карточка участника но соответствующей форме, если спортсмен заявлен в нескольких видах программы — то на каждый вид отдельная карточка. В карточке обязательно должны быть следующие графы: вид программы, пол участника, номер участника, фамилия и имя полностью, год рождения, организация, фамилия тренера, заявленный результат.

На соревнованиях местного уровня организации сами себе обеспечивают своих участников номерами.

Карточки участников, участвующих лично, перечеркиваются по диагонали одной полосой, участвующих вне конкурса — двумя полосами перекрестно.

После проверки правильности заполнения заявки и карточек участников, секретарь присваивает команде соответствующий индекс. Кроме этого представители команд заполняют бланки командного зачета (лицевой счет команды). Секретариат выдает представителю команды регламент и программу соревнований по часам, а также указываются время и место проведения совещаний представителей команд.

В регламенте указывается порядок проведения соревнований, определения финалов, начальные высоты в прыжках, место сбора участников, разминки, порядок награждения, открытия и закрытия соревнований и т.д.

Каждому участнику выдаются, как правило, два номера с четкими цифрами, высотой 200мм. Номера не должны быть согнутыми или разрезанными. Они прикрепляются аккуратно на спине и груди к майке (костюму). На соревнованиях первого уровня, где используется фотофиниш, дополнительно прикрепляются еще номера высотой 80- 100мм на трусах у пояса с правой или левой стороны.

Участники соревнований в прыжках в высоту или с шестом могут иметь только один номер — на спине или груди. В случае если участникам выдается только один номер, то в соревнованиях по бегу на короткие дистанции (100, 200, 110 м с/б, 100 м с/б) его следует прикреплять на спину, а в остальных видах бега и метаниях и прыжках — на грудь.

7.2. Учебные материалы по организации самостоятельной работы (на примере дисциплины «Плавание»).

Методика проведения урока плавания

Плавание - способность человека передвигаться в воде с помощью движений рук, ног и туловища без поддерживающих средств.

За время обучения в начальной школе дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, проплывать, соблюдая правильную координацию движений рук и ног, дистанцию 50 м, играть в подвижные игры, прыгать в воду.

В средней школе продолжается закрепление и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, ныряния в длину и глубину. Изучается техника прикладных способов плавания, поворотов, эстафетное плавание. Учащиеся знакомятся с правилами проведения соревнований и основными приёмами техники водных видов спорта (водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

В старших классах проходит совершенствование техники изученного материала, углубляется изучение технических и тактических приёмов водного поло, синхронного плавания.

Изучение техники прикладного плавания включает такие умения и навыки, как ныряние в глубину и длину, поиск под водой, освобождение от "захватов" тонущего и транспортировка уставшего или "пострадавшего" к борту. Учащиеся участвуют в организации и проведении соревнований по плаванию младших классов.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде.

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Быстрее всех учатся плавать дети от 10 до 13 лет. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени - из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия.

Условия для занятий: глубина и температура воды также оказывают существенное влияние на подбор упражнений и методику проведения занятий. Таким образом, содержание программы должно соответствовать задачам обучения, возрасту и подготовленности занимающихся, продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся. При обучении плаванию занимающихся комплектуют по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (7-10 лет);
 - средний школьный возраст (11 -14 лет);
- Задачи, стоящие перед курсом обучения, и продолжительность занятий определяют выбор способа плавания. Время, необходимое для освоения того или иного способа плавания, неодинаково. Выбор способа плавания для начального обучения зависит также от возраста занимающихся. В программах по плаванию для общеобразовательных школ предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

- 1) Показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами; использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, кинофильмов).
- 2) Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде.
- 3) Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений;
- 4) Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания от юношеского разряда до звания "Мастер спорта международного класса". Спортивная работа по плаванию проводится детско-юношескими спортивными школами и клубами, а также другими физкультурно-спортивными организациями.

Организация проведения урока плавания в школе

Программа урока по плаванию

Урок является основной формой организации занятий по плаванию. Он имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первая часть урока проводится на суше и в воде, вторая - только в воде и третья - в воде и на суше.

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповой урок. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная - в воде.

Подготовительная часть урока (продолжительностью 5-10 мин) посвящается организации занимающихся, включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, краткой теоретической беседе по теме урока, показу и объяснению нового материала, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

Основная часть урока (30-45 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В этой части урока изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части урока проводятся различные игры и эстафеты.

Заключительная часть урока (5-10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, самостоятельное плавание, организованный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов урока. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем.

Продолжительность урока и отдельных его частей зависит от степени подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части урока, после чего осуществляется ее постепенное снижение. Если урок проводится в учебном заведении (школа, училище), то его продолжительность должна составлять 45 или 90 мин.

Инструктор обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоят технику плавания. При этом следует постоянно уделять внимание освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем переучивать. Особо внимательно нужно относиться к слабо подготовленным детям и в случае необходимости выполнять с ними дополнительные упражнения.

Во время первых занятий с не умеющими плавать инструктор должен находиться в воде в целях помощи и страховки. Для поддержания порядка и дисциплины рекомендуется выполнять упражнений в воде одновременно всей группой. Для этого упражнения регламентируются количеством повторений, или длиной дистанции, или временем выполнения. Затем нужно собрать занимающихся, дать им указание на выполнение следующего упражнения и приступить к его освоению.

Организация урока определяется его конкретными задачами. Начинается урок сдачей рапорта дежурным по классу, приветствиями, обязательной поименной переключкой и со-

общением задач урока. Если в ходе занятий потребуется какой-либо инвентарь, то преподаватель должен заранее поручить его подготовку дежурному по классу или старосте. До начала занятий по плаванию занимающихся подробно знакомят с правилами внутреннего распорядка в бассейне. Эти правила должны строго соблюдаться. Следует иметь в виду, что наибольшая эффективность процесса обучения плаванию может быть достигнута лишь в том случае, если уроки плавания включаются в расписание занятий учебного заведения.

Методы обучения - это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи - освоение навыка плавания. На уроках плавания применяются следующие методы ведения урока: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми учащимися. Он используется при проведении упражнений на суше, а также при разучивании упражнений в воде в опорном и безопорном положениях. Преимущество этого метода состоит в том, что при его использовании преподаватель может вести урок одновременно с большим количеством учащихся, в результате чего повышается плотность урока и увеличивается физическая нагрузка.

Групповой метод. Учащиеся распределяются на несколько групп (подгрупп, бригад) в зависимости от подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа под руководством преподавателя или его помощников (из актива хороших пловцов) занимается на своей дорожке (в части бассейна).

Индивидуальный метод чаще всего применяется при работе с отстающими или отлично успевающими учащимися. Он используется также на зачетных уроках. В этом случае учащийся делает упражнение, а педагог комментирует ход его выполнения, выделяя положительные и отрицательные стороны в технике движений.

При обучении плаванию в общеобразовательных школах применяются общеразвивающие и специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие - на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, при обучении плаванию в общеобразовательной школе решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- изучение теоретического материала дисциплины на лекциях с использованием компьютерных технологий: Mikrosoft Power Point; компьютерных программ видеоанализа движений «Coach, s eye».
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Internet-ресурсов, компьютерного тестирования.
- [Электронная образовательная среда ГУП \(guppros.ru\)](http://guppros.ru) – Электронная образовательная среда

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.

Лыжный спорт. Необходимый инвентарь и оборудование: используются новейшие средства передвижения (палки, лыжи, ботинки, лыжные крепления, лыжная мазь, парафины, ускорители). Занятия проводятся на подготовленных механическим путем лыжных трассах и укатанных лыжных склонах.

Легкая атлетика. Необходимый инвентарь и оборудование: легкоатлетические снаряды – мячи для метания (малые, вес 150 г, набивные, вес 1, 2, 3 кг), ядра (вес 3, 4, 5, 6, 7,260 кг), диски (0,75, 1, 1,5, 2 кг), копья (600, 800 г), эстафетные палочки, барьеры. Легкоатлетическое оборудование – место приземления для прыжков в высоту, стойки, планка, измеритель высоты, рулетки, флажки, секундомеры.

Плавание. Академические занятия проходят в бассейне, отвечающим нормам САНПиН, плавательный инвентарь, методические пособия и разработки для проведения занятий по начальному обучению плаванию, спасению утопающих, оказанию первой помощи пострадавшим на воде.