

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный идентификатор:
6b5279da4e03410674c028b0da61199f669c

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 31 » 05 2019 г.

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 31 » 05 2019 г. № 6

Председатель

/Г.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Технология спортивной тренировки

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 31 » 05 2019 г. № 10

Председатель УМКом

/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано спортивных игр и
гимнастики:

Протокол « 8 » 04 2019 г. № 9

Зав. кафедрой

/ В.А. Иванов /

Рекомендовано спорта:

Протокол « 1 » 09 2019 г. № 9

Зав. кафедрой

/ Е.В. Шустова /

Мытищи
2020

Авторы-составители:
Киселева И.В. ст. преподаватель, Мастер спорта России по волейболу
Киселев А.В. ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом Минобрнауки России

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты обучения	4
Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
Объем и содержание дисциплины	4
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10
Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	44
Методические указания по освоению дисциплины	45
Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	45
Материально-техническое обеспечение дисциплины	46

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки» является изучение вопросов построения процесса спортивной тренировки в избранном виде спорта, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01. - «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка».

Задачи дисциплины:

Овладеть технологией планирования подготовки спортсмена в избранном виде спорта;

Овладеть технологией подготовки спортсменов различной квалификации в избранном виде спорта;

Овладеть технологией отбора в избранном виде спорта;

Приобрести компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК- 1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК- 2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК- 4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК- 10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК- 12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК- 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК- 14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технология спортивной тренировки» относится к вариативной части Блока 1 ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01. – «Физическая культура».

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, биохимия двигательной деятельности человека, физиология человека, модуля «теория и методика физической культуры», теория и методика обучения базовым видам спорта. Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

1. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
------------------------------	----------------

	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	3
Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа*:	62.4	14.5
Лекции	20	4
Практические	42	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.4	0.5
Зачет/зачет с оценкой	0.4	0.2
Курсовая работа (курсовой проект)	-	0.3
Самостоятельная работа	30	68
Контроль	15.6	25.5

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.		
Тема 1.Основные положения. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. (Тренировка в системе подготовки спортсмена. Ее отличительные черты, задачи. Принципы и закономерности спортивной тренировки.)	2	
Тема 2. Средства спортивной тренировки. (Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.)	2	4
Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. (Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).	2	4
Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. (Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность.)	2	4
Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.		
Тема 1. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). (Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.)	2	5
Тема 2. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). (Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах.)	2	5
Тема 3. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). (Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.)	2	5
Тема 4. Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построения тренировочного занятия. (Постановка цели и задач	2	6

упражнения. Анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.)		
Раздел III. Разработка программ спортивной подготовки в ИВС.		
Тема 1. Спортивный отбор в системе многолетней подготовки спортсмена. (Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация на различных этапах подготовки в ИВС.)	2	4
Тема 2. Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в ИВС. (Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)	2	5
Итого	20	42

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации является зачет в 4,5 семестре.

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.		
Тема 1. Основные положения. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. (Тренировка в системе подготовки спортсмена. Ее отличительные черты, задачи. Принципы и закономерности спортивной тренировки.)	2	
Тема 2. Средства спортивной тренировки. (Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.)		
Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. (Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).)		
Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. (Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность.)		
Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.		
Тема 1. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). (Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель,	2	5

задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.)		
Тема 2. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). (Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах.)		
Тема 3. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). (Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.)		
Тема 4. Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построения тренировочного занятия. (Постановка цели и задач упражнения. Анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.)		
Раздел III. Разработка программ спортивной подготовки в ИВС.		
Тема 1. Спортивный отбор в системе многолетней подготовки спортсмена. (Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация на различных этапах подготовки в ИВС.)		5
Тема 2. Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в ИВС. (Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)		
Итого	4	10

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации является зачет в 4,6 семестре.
Курсовая работа 3 курс 5 семестр

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Построение тренировочного занятия в ИВС.	Структура тренировочного занятия, содержание его частей, средства и методы используемые для юных спортсменов с учетом возраста и подготовленности, динамика нагрузки на протяжении занятия.	4/9	Написание плана-конспекта тренировочного занятия.	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru Лекции (Раздел 1,2)	План-конспект тренировочного занятия
История и перспективы развития избранного вида спорта. Его место в системе физического	Знаменитые отечественные и зарубежные тренеры, спортсмены и их вклад в развитие	2/6	Написание реферата	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение	Реферат

воспитания.	ИВС. Знаменитые отечественные и зарубежные спортсмены в ИВС. Избранный вид спорта как средство рекреации и продления долголетия.			дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru	
Обучение технико-тактическим действиям в ИВС.	Структура обучения двигательному действию в ИВС. Классификация средств и методов обучения технико-тактическим действиям в ИВС. Методический анализ тренировочного задания (постановка цели и задач упражнения, анализ техники упражнения, мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение работы, описание и организация упражнения.	5/9	Методический анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС.	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru	Презентация
Система отбора в избранном виде спорта.	Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена и их связь со спортивным отбором. Задачи, средства и методы отбора на его различных этапах в ИВС. Современные методики спортивного отбора в ИВС.	3/8	Разработка программ спортивного отбора в избранном виде спорта.	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru Лекции (Раздел 3, тема2)	Устный опрос Программа спортивного отбора в избранном виде спорта.
Многолетняя система подготовки спортсменов в ИВС.	Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика различных этапов спортивной подготовки, цель, задачи. Содержание работы на каждом этапе, программный материал по компонентам спортивной	5/10	Разработка программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС), групп высшего спортивного	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru Лекции (Раздел 3, тема3,4,5)	Устный опрос Программа спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС), групп высшего спортивного

	тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.		мастерства (ВСМ) в ИВС		мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя.
Планирование спортивной подготовки в ИВС.	Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки. Типы и структура мезоциклов, микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах, микроциклах.)	5/9	Разработка годового макроцикла спортивной подготовки, мезоцикла, микроцикла	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru Лекции (Раздел 2, тема 1,2,3)	Устный опрос Годичный (макроцикл) спортивной подготовки, мезоцикл, микроцикл
Планирование и организация соревнований в ИВС.	Структура и содержание документов необходимых для проведения соревнований (Календарь соревнований, положение о соревнованиях)	3/6	Составление календаря соревнований, положения о соревнованиях	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru	Календарь соревнований, положение о соревнованиях в ИВС.
Контроль организации и проведения тренировочного процесса.	Определение состояния и подготовленности спортсмена. Методика тестирования различных видов подготовленности спортсмена (техника безопасности, процедура проведения тестирования и оценивания его результатов, показатели надежности, валидности.	2/5	Составление батареи Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru Лекции (Раздел 3, тема 1)	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС.
Средства спортивной тренировки»	Классификация средств спортивной тренировки	1/3	Подготовка к тестированию	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение	Тестирование

				дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru Лекции Раздел 1, тема 2	
Методы спортивной тренировки	Классификация методов спортивной тренировки	1/3	Подготовка к тестированию	Литературные источники (учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 6.1, 6.2), www.volley.ru Лекции Раздел 1, тема 3	Тестирование

3. 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
ОПК - 1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК- 2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК- 4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК- 12 Способен осуществлять профессиональную	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	
ОПК- 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК- 14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает историю возникновения и развития ИВС, знаменитых отечественных и зарубежных тренеров и спортсменов, их вклад в развитие ИВС, основы тренировки в избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки, особенности построения тренировочного процесса, структуру и типы микроциклов и мезоциклов, основы построения микроциклов и мезоциклов, в том числе факторы и обстоятельства, влияющие на их структуру и продолжительность, структуру макроцикла, факторы ее определяющие, периоды годичного цикла и особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Умеет применять знания основ спортивной тренировки в избранном виде спорта при планировании и организации тренировочного процесса в ДЮСШ, разрабатывать содержание различных типов микро и мезо циклов,	План-конспект тренировочного занятия. Оценка разработанных микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла спортивной подготовки. Устный опрос. Реферат Зачет	41-60

			определять режим нагрузки и отдыха, разрабатывать содержание тренировки в различные периоды макроцикла и определять динамику нагрузки.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает историю возникновения и развития ИВС, знаменитых отечественных и зарубежных тренеров и спортсменов, их вклад в развитие ИВС, основы тренировки в избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки, особенности построения тренировочного процесса, структуру и типы микроциклов и мезоциклов, основы построения микроциклов и мезоциклов, в том числе факторы и обстоятельства, влияющие на их структуру и продолжительность, структуру макроцикла, факторы ее определяющие, периоды годичного цикла и особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Умеет применять знания основ спортивной тренировки в избранном виде спорта при планировании и организации тренировочного процесса в ДЮСШ, разрабатывать содержание различных типов микро и мезо циклов, определять режим нагрузки и отдыха, разрабатывать содержание тренировки в различные периоды макроцикла и определять динамику нагрузки. Владеет опытом построения тренировочного процесса юных спортсменов в ИВС.	План-конспект тренировочного занятия. Оценка разработанных микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла спортивной подготовки. Устный опрос. Реферат Зачет	61-100
ОПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена в избранном виде спорта, виды, этапы и критерии спортивного отбора, его цель, задачи, методы и	Программа тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта. Зачет	41-60

			средства. Умеет выявлять критерии отбора, а также подбирать методы и средства отбора в соответствии с его конкретным этапом.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена в избранном виде спорта, виды, этапы и критерии спортивного отбора, его цель, задачи, методы и средства. Умеет выявлять критерии отбора, а также подбирать методы и средства отбора в соответствии с его конкретным этапом. Владеет современной методикой организации и проведения отбора со спортсменами различного возраста и квалификации.	Программа тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта. Зачет	61-100
ОПК- 4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта, особенности структуры тренировочного занятия, средства и методы используемые в различных частях тренировочного занятия, формы организации занимающихся, технику безопасности на занятиях ИВС. Причины возникновения травматизма, меры по предупреждению возникновения травмы опасных ситуаций. Умеет планировать тренировочные занятия в ИВС, разрабатывать комплексы упражнений, применять средства и методы подготовки с учетом возраста и подготовленности спортсменов, формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха	План-конспект тренировочного занятия. Тестирование Презентация (Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС). Зачет	41-60

			части занятия и всего тренировочного занятия.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта, особенности структуры тренировочного занятия, средства и методы используемые в различных частях тренировочного занятия, формы организации занимающихся, технику безопасности на занятиях ИВС. Причины возникновения травматизма, меры по предупреждению возникновения травмы опасных ситуаций. Умеет планировать тренировочные занятия в ИВС, разрабатывать комплексы упражнений, применять средства и методы подготовки с учетом возраста и подготовленности спортсменов, формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего учебно-тренировочного занятия. Владеет первичным опытом планирования учебно-тренировочных занятий в ИВС, разрабатывания комплексов упражнений, применения средств и методы подготовки с учетом возраста и подготовленности спортсменов, опытом разработки плана-конспекта тренировочного занятия в ИВС в ДЮСШ.	План-конспект тренировочного занятия. Тестирование Презентация (Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС). Зачет	61-100
ОПК-10	Пороговый		Знает основные понятия и терминологию данной дисциплины, средства и методы спортивной тренировки, в том числе общепедагогические (словесные и наглядные),	План-конспект тренировочного занятия Устный опрос. Разработка программ спортивной	41-60

			формы словесных оценок и методы руководства деятельностью занимающихся, дает определения основных понятий. Умеет применять профессиональную лексику при разработке документов планирования тренировочного процесса и спортивных мероприятий, на тренировочных занятиях, используя рассказ, объяснение, беседу, анализ, обсуждение, руководит деятельностью с помощью указаний, команд, при передаче, получении и анализе информации в целях оценки и стимулирования результатов тренировочной деятельности применяет различные формы словесных оценок: оценочные суждения, устные оценки в баллах или очках, одобрение похвалу действий занимающихся.	подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя. Календарь соревнований, положение о соревнованиях в ИВС.	
	Продвинутый		Знает основные понятия и терминологию данной дисциплины, средства и методы спортивной тренировки, в том числе общепедагогические (словесные и наглядные), формы словесных оценок и методы руководства деятельностью занимающихся, дает определения основных понятий. Умеет применять профессиональную лексику при разработке документов планирования учебно-тренировочного процесса и спортивных мероприятий, на учебных занятиях, используя рассказ, объяснение, беседу, анализ, обсуждение, руководит деятельностью занимающихся с помощью указаний, команд, при передаче, получении и анализе информации в целях оценки и стимулирования результатов тренировочной деятельности применяет различные формы словесных оценок:	План-конспект тренировочного занятия Устный опрос. Разработка программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя. Календарь соревнований, положение о соревнованиях в ИВС.	61-100

			оценочные суждения, устные оценки в баллах или очках, одобрение похвалу действий занимающихся. Владеет профессиональным языком предметной области знания, первичными навыками разрабатывания документов планирования тренировочного процесса.		
ОПК- 12	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает содержание основных нормативных документов, необходимых для планирования и построения учебно-тренировочного процесса в ИВС (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, профессиональные стандарты «Спортсмен» и «Тренер» , нормативные документы, регламентирующие работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации), нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики. Умеет анализировать нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта и применять их в профессиональной деятельности с учетом норм профессиональной этики.	Программа спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС), групп (ВСМ) в ИВС. Зачет	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает содержание основных нормативных документов, необходимых для планирования и построения учебно-тренировочного процесса в ИВС (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, профессиональные стандарты «Спортсмен» и «Тренер»	Программа спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования	61-100

			, нормативные документы, регламентирующие работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации), нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики. Умеет анализировать нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта и применять их в профессиональной деятельности с учетом норм профессиональной этики. Владеет навыками использования нормативно-правовой документации при разработке документов планирования в ИВС	ания (ГСС), групп (ВСМ) в ИВС. Зачет	
ОПК- 13	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает правила соревнований ИВС, эволюцию правил и технико-тактических действий, особенности их трактовки, виды спортивно-массовой работы в ИВС. Ее цель, задачи и содержание. перечень и содержание документов для организации и проведения соревнований по ИВС. Умеет разрабатывать основные документы по организации и проведению соревнований	Календарь соревнований, положение о соревнованиях в ИВС. Зачет	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает правила соревнований ИВС, эволюцию правил и технико-тактических действий, особенности их трактовки, виды спортивно-массовой работы в ИВС. Ее цель, задачи и содержание. перечень и содержание документов для организации и проведения соревнований по ИВС. Умеет разрабатывать основные документы по организации и проведению соревнований.	Календарь соревнований, положение о соревнованиях в ИВС. Зачет	61-100

			Владеет навыками разработки документов необходимых для организации и проведения соревнований по ИВС.		
ОПК- 14	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает основы тренировки в избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, методы и средства педагогического контроля, контрольные нормативы и их содержание по видам подготовки для спортсменов различного возраста и квалификации. Умеет подбирать необходимые средства и методы для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов, применять знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, методы и средства педагогического контроля для оценивания процесса и результатов спортивной деятельности	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС. Презентация (Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС). Устный опрос. Зачет	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает основы тренировки в избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, методы и средства педагогического контроля, контрольные нормативы и их содержание по видам подготовки для спортсменов различного возраста и квалификации. Умеет подбирать необходимые средства и методы для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов, применять	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов СШ и СШОР в ИВС. Презентация (Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС). Устный опрос. Зачет	61-100

			знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, методы и средства педагогического контроля для оценивания процесса и результатов спортивной деятельности Владеет опытом разработки батарей тестов для осуществления контроля за уровнем подготовленности спортсмена, целесообразного использования нагрузок и регулирования интервалов отдыха при планировании и построении тренировочного процесса.		
--	--	--	---	--	--

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. Примерная тематика рефератов:

1. История возникновения и развития ИВС в мире.
2. История возникновения и развития ИВС в СССР.
3. История развития и современное состояние ИВС в РФ.
4. Эволюция правил и технико-тактических действий в процессе становления и развития ИВС.
5. Знаменитые отечественные тренеры и их вклад в развитие ИВС.
6. Знаменитые зарубежные тренеры и их вклад в развитие ИВС.
7. Знаменитые отечественные спортсмены в ИВС.
8. Знаменитые зарубежные спортсмены в ИВС.
9. История участия отечественных спортсменов на Олимпийских играх в ИВС.
10. Характеристика избранного вида спорта на современном этапе.
11. Место и значение ИВС в системе физического воспитания молодежи в России.
12. Избранный вид спорта как средство рекреации и продления долголетия.
13. Профилактика травматизма в ИВС.

2. Контрольные вопросы.

4 семестр.

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Метод целостно-конструктивного упражнения.
3. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
4. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
5. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
6. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
7. Эффективные средства и методы в обучении техники.
8. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
9. Использование имитационных упражнений. Использование специальных тренажеров.
10. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
11. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
12. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
13. Повторный метод.
14. Переменный метод.

15. Интервальный метод.
16. Соревновательный метод.
17. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
18. Возрастные особенности и физические нагрузки.
19. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
20. Практические методы спортивной тренировки.
21. Общепедагогические методы спортивной тренировки.
22. Методы развития быстроты.
23. Методы развития координационных способностей.
24. Методы развития гибкости.
25. Методы развития силы.
26. Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность.

5 семестр (6 семестр з/о)

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. Структура многомесячных циклов тренировки. Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
6. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
7. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
8. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
9. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
10. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на тренировочном этапе 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. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
14. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
15. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на тренировочном этапе.
16. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
17. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
18. Понятие и сущность спортивного отбора.
19. Задачи спортивного отбора.
20. Критерии спортивного отбора.
21. Виды спортивного отбора.
22. Методы спортивного отбора.
23. Педагогические методы спортивного отбора.
24. Психологические методы спортивного отбора.
25. Морфологические критерии спортивного отбора.
26. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
27. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.

28. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
29. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
30. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
31. Соревновательный отбор.
32. Этапы спортивного отбора.
33. Профилактика травматизма при занятиях ИВС.

3. Тесты.

Тест №1 «Средства спортивной тренировки»

1. 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
2. Упражнения, применяемые для общефизической подготовки, повышения функциональных возможностей организма спортсмена, а также для активного отдыха.
 - а) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям избранной спортивной специализации
 - б) собственные общеразвивающие упражнения
 - в) избранный вид спорта
 - г) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализацией
3. Какие упражнения способствуют формированию общей физической подготовленности (по координационной, силовой и психической составляющей приближенные к избранному виду спорта)?
 - а) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
 - б) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
 - в) специальные упражнения
 - г) собственные общеразвивающие упражнения
4. Какие упражнения наиболее соответствуют координационным, биомеханическим, психологическим характеристикам и характеру выполнения избранной спортивной специализации, а также используются для развития двигательных качеств и обучения двигательным действиям?
 - а) специальные упражнения
 - б) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
 - в) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
 - г) специальные упражнения для обучения технике избранного вида спорта
5. Какие упражнения используются для обучения технике избранного вида спорта?
 - а) избранный вид спорта
 - б) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации
 - в) подводящие упражнения
 - г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
6. Укажите упражнения, которые не относятся к специальным.
 - а) специальные упражнения, способствующие развитию волевых качеств
 - б) специальные упражнения для обучения технике
 - в) специальные идеомоторные упражнения
 - г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта

7. Эффект каких упражнений основан на функциональных изменениях в органах и системах организма спортсмена, автоматически возникающих в момент представления о движениях?
- а) идеомоторные упражнения
 - б) специальные упражнения для обучения технике
 - в) подводящие упражнения
 - г) специальные упражнения
8. Относятся ли гигиенические факторы к средствам спортивной тренировки?
- а) относятся
 - б) гигиенические факторы относятся к естественным силам природы
 - в) гигиенические факторы входят в состав методов спортивной тренировки
 - г) все вышеперечисленные ответы не верны
9. Укажите, что из нижеперечисленного не относится к средствам спортивной тренировки.
- а) физические упражнения
 - б) гигиенические факторы
 - в) естественные силы природы
 - г) средства восстановления работоспособности спортсмена
10. Какие упражнения используются с целью разминки?
- а) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации
 - б) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
 - в) аутогенная тренировка
 - г) собственные общеразвивающие упражнения
11. К медико-биологическим средствам спортивной тренировки относятся:
- а) солнечная радиация
 - б) гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня)
 - в) пребывание в среднегорье
 - г) пребывание в высокогорье
12. Имитационные упражнения подбираются таким образом, чтобы:
- а) действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре, характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплины
 - б) оказывать разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствовать развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков
 - в) воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену
 - г) создать функциональный фундамент для специализированного развития физических способностей
13. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от назначения подразделяют на:
- а) подводящие
 - б) собственно-тренировочные
 - в) модельные
 - г) учебно-тренировочные
14. Общеподготовительные упражнения должны:
- а) обеспечивать всестороннее развитие спортсмена
 - б) должны повышать устойчивость организма спортсмена к охлаждению, согреванию
 - в) отличаться от соревновательных по особенностям режима и форме действий, но совпадать с ними по составу действий и общей направленности
 - г) стимулировать развитие специальной тренированности
15. Собственно тренировочные упражнения являются главным средством спортивной тренировки потому, что:
- а) необходимы для повышения общего уровня работоспособности спортсмена или поддержания его

- б) служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта
- в) направлены на одновременное развитие физических и психических способностей
- г) позволяют решать основные задачи спортивной тренировки

16. По какой причине удельный вес избранных соревновательных упражнений невелик в большинстве видов спорта?

- а) так как они не достаточно связаны со спецификой избранной спортивной специализации
- б) так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования
- в) так как они отличаются от упражнений своего вида спорта режимом функционирования организма
- г) так как они отличаются от упражнений своего вида спорта способом и условиями выполнения действий

17. Что не относится к средствам психологического воздействия, используемых в спортивной тренировке?

- а) идеомоторные упражнения
- б) аутогенная тренировка
- в) внушенный сон-отдых
- г) психосоматическая тренировка

18. В зависимости от сходства и различия с видом спорта, избранным в качестве предмета спортивной специализации, все физические упражнения подразделяются на:

- а) соревновательные и подготовительные
- б) имитационные и подготовительные
- в) общеразвивающие и подготовительные
- г) подводящие и подготовительные

19. Значение соревновательных упражнений в подготовке спортсмена определяется тем, что они:

- а) позволяют осуществить более избирательное, а в определенном отношении и более эффективное воздействие на отдельные качества, способности и навыки спортсмена, необходимые в избранном виде спорта
- б) направлены на одновременное развитие качеств и техники движений в избранном виде спорта
- в) представляют собой единственное средство, позволяющее воссоздать всю совокупность специфических требований предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену, и тем самым стимулировать развитие специальной тренированности
- г) в возможно большей степени соответствуют по координационной структуре, характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине

Ключ

№	ответ	№	ответ
1	в	11	б
2	г	12	а
3	а	13	а
4	а	14	а
5	в	15	г
6	в	16	б
7	а	17	г
8	а	18	а
9	г	19	в
10	г		

Тест №2 «Методы спортивной тренировки»

1. Укажите, что из нижеперечисленного не относится к неспецифическим методам спортивной тренировки.
 - а) метод разучивания по частям
 - б) рассказ
 - в) команда
 - г) показ спортивных кинограмм
2. Укажите, что из нижеперечисленного относится общепедагогическим методам.
 - а) метод словесного и наглядного воздействия
 - б) круговой метод
 - в) частично-регламентированного упражнения
 - г) игровой метод
3. При каком методе разучивания двигательного действия осуществляется его многократное повторение в полной координации?
 - а) повторный метод
 - б) метод словесного воздействия
 - в) игровой метод
 - г) метод целостного разучивания
4. Метод, при котором двигательное действие осваивается при постоянном взаимодействии его частей с сохранением ритма и структуры движений, называется...
 - а) методом разучивания по частям
 - б) соревновательным методом
 - в) методом целостного разучивания
 - г) интервальным методом
5. Какой метод используется при начальном обучении несложным двигательным действиям, а также при закреплении и совершенствовании двигательного действия?
 - а) метод целостного разучивания
 - б) метод разучивания по частям
 - в) игровой метод
 - г) метод словесного воздействия
6. При каком методе спортивной тренировки система движений расчленяется на части, которые разучиваются с последующим соединением в целое?
 - а) метод целостного разучивания
 - б) метод наглядного воздействия
 - в) игровой метод
 - г) метод разучивания по частям
7. Повторный метод относится к группе методов...
 - а) методы стандартного упражнения
 - б) методы вариативного упражнения
 - в) группа общепедагогических методов
 - г) методы круговой тренировки
8. Какой метод способствует развитию аэробного компонента выносливости (общей выносливости)?
 - а) метод длительной равномерной тренировки
 - б) повторный метод
 - в) интервальный метод
 - г) экстенсивный интервальный метод
9. Какой метод характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени при ЧСС 130-180 уд/мин?
 - а) метод длительной равномерной тренировки
 - б) метод кратковременной равномерной тренировки
 - в) повторный метод с равномерной непредельной интенсивностью (90-95% от максимальной)

- г) повторный метод с равномерной предельной интенсивностью
10. Какой метод способствует развитию аэробно-анаэробного компонента выносливости?
- а) метод длительной равномерной тренировки
б) метод кратковременной равномерной тренировки
в) круговой метод
г) игровой метод
11. Какой метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха в течении которого происходит полное восстановление работоспособности спортсмена?
- а) повторный метод
б) интервальный метод
в) «фартлек»
г) игровой метод
12. При помощи какого метода происходит преимущественное развитие скоростных способностей (быстроты)?
- а) повторный метод с равномерной непределённой интенсивностью (90-95% от максимальной)
б) повторный метод с равномерной предельной интенсивностью
в) переменный метод
г) интервальный метод
13. Какой метод характеризуется длительным выполнением упражнения с изменяющейся нагрузкой (изменяется скорость передвижения, темп, амплитуда и др.)?
- а) интервальный метод
б) переменный метод
в) повторный метод
г) равномерный метод
14. Метод, характеризующийся многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха, недостаточные для полного восстановления работоспособности спортсмена?
- а) повторный метод
б) интервальный метод
в) равномерный метод
г) переменный метод
15. Метод, при котором тренирующее воздействие оказывают интервалы отдыха называется...
- а) повторный метод
б) переменный метод
в) равномерный метод
г) интервальный метод
16. Укажите, что из перечисленного не относится к вариантам интервального метода.
- а) варианты по интенсивности нагрузки
б) варианты по длительности нагрузки
в) варианты по характеру интервалов
г) варианты повторной работы с равномерной непределённой интенсивностью (90-95% от максимальной)
17. К какому варианту интервального метода относится жесткий интервальный метод, когда используются очень короткие интервалы отдыха при сохранении высокой интенсивности?
- а) варианты по интенсивности нагрузки
б) варианты по длительности нагрузки
в) варианты по характеру интервалов
г) варианты повторной работы с равномерной непределённой интенсивностью (90-95% от максимальной)

18. С помощью какого метода спортивной тренировки возможно более точно дозировать величину нагрузки и обеспечивать высокую плотность занятия?

- а) игровой метод
- б) соревновательный метод
- в) интервальный метод
- г) целостный метод обучения двигательным действиям

19. Какой метод спортивной тренировки характеризуется большой эмоциональностью, многообразием двигательных задач, внезапным их возникновением и самостоятельным выбором решений этих задач?

- а) соревновательный метод
- б) круговой метод
- в) интервальный метод
- г) игровой метод

20. Какой метод спортивной тренировки стимулирует максимальное проявление физических и волевых качеств, выявляет и оценивает качество владения техникой избранного вида спорта?

- а) игровой метод
- б) соревновательный метод
- в) круговой метод
- г) повторный метод

21. Обязательным условием какого метода спортивной тренировки является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться?

- а) круговой метод
- б) игровой метод
- в) повторный метод
- г) соревновательный метод

Ключ

№	ответ	№	ответ
1	а	12	б
2	а	13	б
3	г	14	б
4	в	15	г
5	а	16	г
6	г	17	в
7	а	18	в
8	а	19	г
9	а	20	б
10	б	21	г
11	а	-	-

4. Задание по составлению программы спортивного отбора в избранном виде спорта по заданию преподавателя.

Для составления программы по спортивному отбору в избранном виде спорта необходимо определить критерии отбора в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену и этапу отбора. Методика отбора должна иметь комплексную оценку личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических и др.) При написании методики отбора необходимо использовать инструменты и методы в соответствии с выбранным этапом отбора, возрастом и подготовленностью испытуемых. Предложенные тесты и методики должны соответствовать требованиям: валидности, надежности, объективности, быть доступными и простыми в применении.

5. Задание по составлению батареи тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя.

При составлении батареи тестов по измерению и оценке различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена необходимо подобрать их с учетом соответствия определяемым видам подготовленности, показателей надежности и валидности. Методика тестирования должна полно отражать процедуру проведения и оценивание его результатов, отвечать правилам техники безопасности, учитывать пол, возраст и уровень подготовленности спортсмена.

6. Задание по разработке микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.

При разработке годичного макроцикла необходимо определить продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований, мезоциклы, входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. А также основные стороны содержания тренировки и соотношение видов подготовки в каждый период макроцикла, общую тенденцию динамики нагрузок в каждом периоде.

При разработке мезоцикла установить микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определить содержание тренировочных занятий, их направленность.

При разработке микроцикла определить продолжительность и структуру микроцикла, в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов. Указать содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величину применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

7. Задание по разработке программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя.

Программа должна включать в себя пояснительную записку, в которой указываются документы и методические материалы на основе которых она разработана. В нормативной части указываются основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, а также направленность представленного этапа спортивной подготовки (по заданию преподавателя), его цель и задачи, нормативы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки для зачисления. Методическая часть включает материалы по основным видам спортивной подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по планированию и проведению учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

8. Задание по составлению календаря соревнований и положения о соревнованиях.

Для каждого документа необходимо определить его структуру и содержание в соответствии с требованиями к данным документам. В содержании в полном объеме представить 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.

9. Требования по написанию курсовой работы.

Курсовая работа – вид самостоятельной письменной работы, направленный на творческое освоение общепрофессиональных и профильных профессиональных дисциплин (модулей) и выработку соответствующих профессиональных компетенций. Объем курсовой работы не менее 30 страниц, и не менее 20 литературных источников.

Курсовая работа должна содержать следующие части:

- *титульный лист;*
- *оглавление;*
- *текст курсовой работы:*
введение;
основную часть;
заключение;
- *список сокращений и условных обозначений (при необходимости);*
- *список литературы;*
- *приложения (при необходимости).*

При написании курсовой работы студент должен полностью раскрыть выбранную тему, соблюсти логику изложения материала, показать умение делать обобщения и выводы. Курсовая работа должна состоять из введения, основной части, заключения и списка использованной литературы. Введение, как правило, - короткий раздел объемом до 2 страниц. Во введении автор кратко обосновывает актуальность темы. Актуальность избранной темы предполагает заинтересованность в ее разработке не только исполнителя, но и достаточно широкого круга лиц, имеющих отношение к данному вопросу. Актуальной при этом может быть не только популярная тема, которая находится "на слуху" у научной общественности, но также впервые поднятая и разрабатываемая автором («пионерская» работа).

В рабочей гипотезе формулируют принципы (постулаты), которые предполагается подтвердить либо опровергнуть по результатам проведенного исследования.

Введение

Введение – вступительная часть работы, включающая в себя:

- актуальность темы исследования;
- цель работы;
- гипотезу исследования
- практическая значимость полученных результатов;

Основная часть

Основная часть научной работы излагается в главах, в которых приводятся:

Глава 1 Аналитический обзор литературы;

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования;

Глава 3 и др. Изложение выполненных в работе теоретических или экспериментальных исследований.

Распределение основного материала научной работы по главам и по разделам определяются автором.

В аналитическом обзоре литературы сжато освещаются работы сделанные учеными по вопросам рассматриваемой проблемы, делаются ссылки на авторов и источники, из которых заимствованы материалы.

Первая глава, как правило, обязательная, состоит из двух разделов:

- а) состояние вопроса по литературным источникам;
- б) состояние вопроса в современной практике.

В первой части главы, на основе работы с литературой, пишется литературный обзор, где составитель излагает все материалы, опубликованные по теме исследования с их разбором и анализом, приводит актуальные высказывания отдельных авторов. Во второй части главы обобщаются современный опыт и практика.

Во второй главе отражены задачи исследования, методы и организация исследования. В этой главе принято анализировать задачи исследования, описывать использованные методы. Содержание методик и состав аппаратуры описывается полно и конкретно. Раскрывается организационная сторона работы (контингент испытуемых, его возрастной состав и спортивная квалификация, сроки и место проведения исследований).

В остальных главах излагается собственное исследование студента. При этом, автору следует сжато, логично и аргументировано излагать содержание и результаты исследований; избегать общих слов, бездоказательных утверждений.

В каждой главе (за исключением второй) следует приводить краткие выводы – **закключение по главе**, что позволит четко представить итог каждого этапа исследования.

Закключение

Закключение должно содержать выводы, сделанные на базе основных результатов исследования и, состоящие, как правило, из крупных обобщающих пунктов, подводящих итог выполненной работы. Содержание закключения должно отвечать на поставленные задачи курсовой работы.

Примерная тематика курсовых работ.

1. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
2. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
3. Методы обучения двигательным действиям.
4. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
5. Средства и методы развития силовых способностей.
6. Средства и методы развития скоростных способностей.
7. Общая выносливость и методика ее развития.
8. Специальная выносливость и методика ее развития (на примере своей специализации).
9. Средства и методы развития гибкости.
10. Средства и методы развития координационных способностей.
11. Планирование и контроль в физическом воспитании.
12. Применение методов врачебно-педагогического контроля при проведении учебно-тренировочных занятий в ИВС.
13. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
14. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
15. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
16. Основы современной методики развития скоростно- силовых способностей.
17. Методы развития комплексной выносливости.
18. Методы развития общей аэробной выносливости.
19. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
20. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
21. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
22. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
23. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
24. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
25. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
26. Технологии обучения техническим действиям в ИВС.
27. Технологии обучения тактическим действиям в ИВС.
28. Специальные физические качества в ИВС и методы их развития.

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

Текущий и итоговый контроль очное обучение 4 семестр, заочное обучение 5 семестр.

Посещение практических занятий – максимум 8 (за посещение одного занятия начисляется 1 балл (з/о 2 балла, посещение одного занятия 1 балл)).

Тестирование по разделу 1, теме 2. (максимум 11 баллов) (з/о 11 баллов)

Тестирование по разделу 1, теме 3. (максимум 11 баллов) (з/о 11 баллов)

Оценка результатов тестирования:

студенты, ответившие правильно на 19 вопросов и больше, получают 11 баллов, студенты, ответившие правильно на 15-18 вопросов получают 9 баллов, студенты, ответившие правильно на 11-14 вопросов получают 6 баллов, меньше 10 считаются не выполнившими тест и получают 0 баллов.

Методический анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям максимум 15 баллов (доклад и презентация). (з/о 15 баллов)

Написание реферата–максимум 8 баллов, минимум 4 (з/о 8 баллов)

Разработка программ спортивного отбора в избранном виде спорта по заданию преподавателя максимум 13 баллов. (з/о 15 баллов)

Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования максимум 14 баллов. (з/о 16 баллов)

Ответ на два контрольных вопроса– за каждый правильный ответ начисляется 10 баллов (за два правильных ответа 20 баллов) (з/о 11 баллов, за два правильных ответа 22 балла)

ИТОГО: максимум 100 баллов

Для зачета студенту необходимо набрать минимум 41 балл (пороговый уровень)

Текущий и итоговый контроль очное обучение 5 семестр, заочное обучение 6 семестр.

Посещение практических занятий – максимум 13 (за посещение одного занятия начисляется 1 балл), (з/о 3 балла).

Написание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия максимум 12 баллов (з/о 14 баллов)

Разработка документации для организации проведения соревнований по ИВС (календарь соревнований, положение о соревнованиях) 10 баллов, (з/о 9 баллов).

Разработка микроцикла (втягивающий; базовый (общеподготовительный); контрольно-подготовительный: специально-подготовительный, модельный; подводящий, восстановительный, соревновательный, ударный) по заданию преподавателя максимум 12 баллов (з/о 12 баллов)

Разработка мезоцикла (контрольно-подготовительный, предсоревновательный (подводящий), соревновательный, восстановительный) по заданию преподавателя максимум 12 баллов (з/о 12 баллов).

Разработка годичного макроцикла (одно-, двух-, трехцикловая структура) по заданию преподавателя максимум 12 баллов (з/о 12 баллов).

Разработка программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя максимум 13 баллов, (з/о 14 баллов).

Ответ на два контрольных вопроса – за каждый правильный ответ начисляется 8 баллов (з/о 12 баллов)

ИТОГО: максимум 100 баллов

Для зачета студенту необходимо набрать минимум 41 балл (пороговый уровень)

1. Критерии оценивания составленной программы спортивного отбора в избранном виде спорта по заданию преподавателя.

баллы	критерии оценивания
13 баллов (з/о 15 баллов)	критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
10 баллов (з/о 12 баллов)	- критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по

	проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
7 баллов (з/о 9 баллов)	- критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа не учитывает в полной мере многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Не все предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.

2. Критерии оценивания реферата.

Оценочная стоимость (4/8 баллов). (з/о 4/8 баллов)

Критерии оценивания:

8 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).

Из 8 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.

4 балла (минимально)– демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).

Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме

3. Тестирование.

Тестирование по разделу 1, теме 2.

Тестирование по разделу 1, теме 3.

Оценочная стоимость (6/11 баллов) (з/о 6/11 баллов)

Оценка результатов тестирования:

студенты, ответившие правильно на 19 вопросов и больше, получают 11 баллов, студенты, ответившие правильно на 15-18 вопросов получают 9 баллов, студенты, ответившие правильно на 11-14 вопросов получают 6 баллов, меньше 10 считаются не выполнившими тест и получают 0 баллов.

4. Критерии оценивания методического анализа упражнений для ИВС. (презентация).

Критерии оценивания для циклических видов спорта и гимнастики.

баллы	критерии оценивания
15 баллов (з/о 15 баллов)	- проведено углубленное исследование основного упражнения, подводящего упражнения или подготовительного: 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 презентации с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

12 баллов (з/о 12 баллов)	- проведено углубленное исследование основного упражнения, подводящего упражнения или подготовительного: 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 презентации с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).
9 баллов (з/о 9 баллов)	- проведено углубленное исследование основного упражнения, подводящего упражнения или подготовительного: 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 презентации с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

Критерии оценивания для спортивных игр.

Критерии оценивания.

баллы	критерии оценивания
15 баллов (з/о 15 баллов)	- в комплексе представлено не менее 5 упражнений, выбранных в соответствии с этапом обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения (тактического действия), анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу (при анализе упражнения для обучения техническому приему), 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 физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде презентации с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).
12 баллов (з/о 12 баллов)	- в комплексе представлено не менее 4 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения (тактического действия), анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении (при анализе упражнения для обучения техническому приему), 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 презентации с обязательным включением материалов видеоанализа техники

	исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).
9 баллов (з/о 9 баллов)	- комплекс состоит из 3 упражнений, которые частично соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения (тактического действия), анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении (при анализе упражнения для обучения техническому приему), 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 презентации с обязательным включением материалов видеонализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

5. Критерии оценивания разработанных: микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.
За разработку каждого цикла максимум 12 баллов.

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 6 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.

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 баллов)	- определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Мезоциклы входящие 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.

6. Критерии составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, 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.

7. Критерии оценивания разработанных программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в ИВС по заданию преподавателя.

баллы	критерии оценивания
13 баллов (з/о 14 баллов)	– определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены основные документы планирования тренировочного процесса в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.
10 баллов (з/о 11 баллов)	- определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.
7 баллов (з/о 8 баллов)	- определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним, не достаточно полно раскрыто содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки, но соответствует возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

8. Критерии 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 направлено 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 обозначены 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.
--	---

9. Критерии оценивания посещения практических учебных занятий.

За посещение одного занятия и активную работу при выполнении практических заданий начисляется 1 балл, пропуск занятия-0 баллов.

10. Критерии оценивания ответов на контрольные вопросы.

4 семестр, заочное обучение 5 семестр.

баллы	критерии оценивания
10 баллов (з/о 11 баллов)	- студент показывает полные и глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.
7 баллов (з/о 8 баллов)	- студент показывает глубокие знания программного материала, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.
4 балла (з/о 5 баллов)	- студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.
0 баллов	- студент показывает недостаточные знания программного материала, не способен аргументировано и последовательно его излагать, допускаются грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на поставленный вопрос или затрудняется с ответом.

5 семестр, заочное обучение 6 семестр.

баллы	критерии оценивания
-------	---------------------

8 баллов (з/о 12 баллов)	- студент показывает полные и глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.
5 баллов (з/о 9 баллов)	- студент показывает глубокие знания программного материала, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.
2 балла (з/о 6 баллов)	- студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.
0 баллов	- студент показывает недостаточные знания программного материала, не способен аргументировано и последовательно его излагать, допускаются грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на поставленный вопрос или затрудняется с ответом.

11. Критерии оценивания составленных календаря соревнований и положения о соревнованиях.

Оценочная стоимость (4/10 баллов), (з/о 9 баллов).

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.

12. Критерии оценивания курсовой работы.

баллы	критерии оценивания
Оценка-отлично (5)	- курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно-исследовательской работе. Курсовая работа в целом хорошо оформлена (орфография, шрифт, таблицы, рисунки стиль, цитаты, ссылки и т.д.) Используются различные учебные, научные, специальные источники и нормативно-правовые акты по теме исследования. Не менее 30 источников. В курсовой работе присутствует анализ, проведена систематизация теоретических материалов по избранной теме. Мысли, выводы, результаты исследования изложены студентом научным языком, без художественных, просторечных, разговорных оборотов и фразеологизмов. Введение написано с использованием научного

	аппарата. Во введении обоснована актуальность темы, определены цель, задачи, предмет и объект исследования. В основной части представлен и глубоко проанализирован теоретический и практический материал по теме исследования, изучены современные теории, методы. Использован материал конференций, периодических изданий по профилю обучения. Комплекс проблем изучен системно, подвергнут всестороннему анализу. Изложение материала в курсовой работе конкретно и соответствует теме исследования. Курсовая работа насыщена фактическими данными, цитатами, таблично-графическим материалом, имеет сноски на использованные источники. В заключении курсовой работы сформулированы обоснованные выводы по результатам проведенного исследования в соответствии с поставленными задачами исследования. Курсовая работа выполнена в срок.
<i>Оценка-хорошо (4)</i>	- курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно-исследовательской работе. Работа правильно оформлена, но допущены ряд незначительных нарушений в оформлении. Используются базовые учебные источники по теме. Количество соответствует требованиям. Введение содержит только основной научный аппарат, актуальность темы исследования обоснована слабо. В основной части частично представлен теоретический материал, в основном, материал представлен по итогам изучения учебных и научных источников. Теоретический и практический материал проанализирован недостаточно глубоко. В заключении представлены слабо обоснованные выводы. Курсовая работа выполнена в срок.
<i>Оценка-удовлетворительно (3)</i>	- курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно-исследовательской работе. В оформлении допущены значительные нарушения. Курсовая работа оформлена небрежно. Во введении слабо или некорректно обоснована актуальность темы исследования. Отсутствует ряд элементов введения. В основной части отсутствует или недостаточно проработана практическая часть. В основном курсовая работа представляет собой теоретическое исследование, не содержащее актуальной информации. В курсовой работе использовано мало источников. Объем основной части меньше требуемого. В заключении представлены слабо обоснованные выводы или отсутствуют вообще. Курсовая работа выполнена с нарушением сроков.

13. Критерии зачета.

Для зачета студенту необходимо набрать минимальное количество баллов 41(это пороговый уровень) за предложенные виды заданий, сюда же засчитываются баллы по работе и посещению практических занятий. От 61 балла и более - продвинутый уровень.

Шкала соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам: 100 – 81% - «отлично» (5); 80 – 61% - «хорошо» (4); 60 - 41% - «удовлетворительно» (3); 40 – 21 % - «неудовлетворительно» (2), 20 – 0 % - «необходимо повторное изучение».

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в % с учетом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80

3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	21 - 40
1	необходимо повторное изучение	0 - 20

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. основная литература:

1. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов /Григорьева И. В. , Волкова Е. Г. , Водолазов Ю. С. Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.-87с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=142220
2. Жуков Р. С.Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов.- Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.-110с.- Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=278415
3. Трофимов А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб.пособие для вузов.- Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012.-108с. – Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334&sr=1>

4.

6.2. дополнительная литература

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб.пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд.,испр. - М. : Академия, 2008. - 464с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт [Текст] : учеб.пособие для вузов. - М. : Академия, 2000. - 368с.
3. Водные виды спорта [Текст] : учебник для вузов / Булгакова Н.Ж.,ред. - М. : Академия, 2003. - 320с.
4. Спортивные игры [Текст]: техника, тактика, методика обучения : учеб. для вузов / под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Академия, 2008. – 520 с.
5. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: научно-методическое пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Сов. спорт, 2008. – 152с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]. -М.: Астрель, 2002.-864с.
7. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст]. – М.: Олимпия Пресс, 2007.- 272с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст . – М.: Сов.спорт, 2009. – 200с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : общ. теория и ее практические приложения. – М.: Сов.спорт, 2005. – 800с.
10. Железняк Ю.Д. Формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности педагога по физической культуре в процессе обучения дисциплинам предметного блока ГОС ВПО [Текст].- М.: Издательство МГОУ, 2010. – 22с.
11. Волейбол [Текст] : учебник для вузов /под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 360 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<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.volley.ru/> – сайт Всероссийской Федерации Волейбола.
<http://www.эосмгоу.ru/> - Виртуальная образовательная среда МГОУ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации «Подготовка реферативных работ» к.п.н. доц. Шустова Е.В. утверждено УМС протокол №3
2. Методические рекомендации «Контрольные задания для самостоятельной работы по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»» к.п.н. доц. Шустова Е.В. утверждено УМС протокол №3
3. Методические рекомендации «Физические упражнения для составления комплексов общей физической подготовки легкоатлетов» к.п.н. доц. Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г. утверждено УМС протокол №3
4. Методические рекомендации «Комплексы физических упражнений для начального обучения плаванию» Антипова Е.М.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

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

Спортивные игры.

Необходимый инвентарь и оборудование для проведения практических занятий: спортивный зал, спортивное оборудование (волейбольная сетка, антенны с карманами, столбы, защита для столбов, тележки для мячей), инвентарь (волейбольные мячи, медболы весом 1 кг), флажки, счетное табло;

Лыжный спорт. Необходимый инвентарь и оборудование для проведения практических занятий: 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 для проведения практических занятий: 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. Необходимый инвентарь и оборудование для проведения практических занятий: бассейн, отвечающий нормам САНПиН, плавательный инвентарь, методические пособия и разработки для проведения занятий по начальному обучению плаванию, спасению утопающих, оказанию первой помощи пострадавшим на воде.