

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Дагестанский государственный педагогический университет»



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.03.02 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Сроки обучения – 4 года, 4 года 6 мес.

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	2,4,5,6,7	612	76	148		81	307	Зачет, экзамен	
заочная	1,2,3,4	612	8	30		24	550	Зачет, экзамен	

Махачкала, 2021

Авторы: Гаджиагаев С.М., Мансуров Т.М. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки». – Махачкала: ДГПУ, 2021.33с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: спортивных единоборств (протокол № от «17» апреля 2021 г.)
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н. Т.М. Мансуров 2021 г.
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 8 от «25» мая 2021г.)
Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н. Ш.О. Исмаилов 2021 г.
подпись

Учебно-методическом совета ДГПУ
(протокол № 3 от «31» мая 2021 г.)

Председатель совета _ Дибиров И.А., д.ф.н, проф. И.А. Дибиров

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.О.03.02 «Теория и методика спортивной тренировки» является формирование у студентов знаний о содержании современных теоретических и методических основах спортивной тренировки в подготовке к профессиональной деятельности студентов факультета физической культуры и БЖ.

Задачи дисциплины:

- обеспечить теоретическое осмысление основ методики спортивной тренировки; в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры и БЖ
- раскрыть содержание, закономерности, основные стороны и формы построения спортивной тренировки;
- раскрыть теорию и методику подготовки спортсменов на различных этапах их возрастного развития (детском, подростковом, юношеском возрасте);
- изучить организационно-методические аспекты отбора и диагностики спортивных способностей детей для занятий спортом;
- сформировать систему знаний о планировании и управлении тренировочным процессом.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.02 «Теория и методика спортивной тренировки» относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.О.03.02 «Теория и методика спортивной тренировки» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Технологии спортивной тренировки», «Управление спортивной подготовкой в избранном виде».

Для освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» необходимы знания и умения сформированные в процессе изучения дисциплин «Теории и методики физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта», «Анатомия человека» и «Физиология человека». Освоения данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин: « Спортивная медицина и лечебная физическая культура», «Спортивно-восстановительный массаж», «Теория и методика восстановительных средств», «Теория и методика детско-юношеского спорта», прохождения производственной практики, написание курсовой и выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у магистранта должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)
Код и наименование	
Общепрофессиональные 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	<p>ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.</p> <p>ОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.</p>

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 17 зачетные единицы (612 часов).

Очное отделение

Дисциплина изучается в 2.4.5.6.7. семестре (ах)

Таблица 1.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	4	5	6	7
Аудиторные занятия (всего)	224	48	48	48	40	36
Лекции	76	16	16	16	16	12
Практические занятия	148	32	32	32	24	24
учебно-тренировочные						
контрольные						
Самостоятельные занятия	307	80	48	80	42	47
Вид промежуточной аттестации (зачет)	81	16 зачет	12 зачет	16 зачет	12 зачет	25 экзамен
Общая трудоемкость, час	612	144	108	144	108	108

Заочное отделение

Дисциплина изучается в 1.2.3.4. семестре (ах)

Таблица 2.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	38	10	10	10	8

Лекции	8	4	2	2	
Практические занятия	30	6	8	8	8
учебно-тренировочные					
контрольные					
Самостоятельные занятия	550	130	130	130	160
Вид промежуточной аттестации (зачет)	24	4 зачет	4 зачет	4 зачет	12 экзамен
Общая трудоемкость, час	612	144	144	144	180

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план (очное отделение)

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего	Виды учебной работы (в академических часах)				Реализ. копмет.	Форма текущего контроля
			Л	ПЗ	С	СР		
1.	1.Общая характеристика системы спортивной подготовки		6	10		20	ОПК-1	Устный опрос тест
2	Средства, методы и принципы спортивной тренировки		4	10		20	ОПК-1	Устный опрос тест
3	3. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке спортсменов		6	10		20	ОПК-1	Устный опрос тест
4	Физическая подготовка спортсменов		4	10		20	ОПК-1	Устный опрос тест
5	Основы методики технической подготовки спортсменов		6	8		20	ОПК-1	Устный опрос тест
6	Содержание и методика тактической подготовки спортсменов		4	8		20	ОПК-1	Устный опрос тест
7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов		6	8		20	ОПК-1	Устный опрос тест

8	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов		4	10		14	ОПК-1	Устный опрос тест
9	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.		6	8		20	ОПК-1	Устный опрос тест
10	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов		4	8		20	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
11.	Основы построения многолетней спортивной тренировки.		6	8		20	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
12.	Планирование тренировочного процесса спортсменов		4	10		20	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
13	Основы управления и контроля в подготовке спортсменов		4	10		20	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
14.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки		4	8		20	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов

15.	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды		4	10		20	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
16.	Современные проблемы спорта высших достижений.		4	8		13	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
	Итого	612	76	148		307		

5.2. Тематический план (заочное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего	Виды учебной работы (в академических часах)				Реализ. копмет.	Форма текущего контроля
			Л	ПЗ	С	СР		
1.	1.Общая характеристика системы спортивной подготовки		2	2		30	ОПК-1	Устный опрос тест
2	Средства, методы и принципы спортивной тренировки			2		30	ОПК-1	Устный опрос тест
3	3. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке спортсменов		2	2		30	ОПК-1	Устный опрос тест
4	Физическая подготовка спортсменов			2		30	ОПК-1	Устный опрос тест
5	Основы методики технической подготовки спортсменов			2		40	ОПК-1	Устный опрос тест
6	Содержание и методика тактической подготовки спортсменов			2		40	ОПК-1	Устный опрос тест

7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов		2			30	ОПК-1	Устный опрос тест
8	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов			2		40	ОПК-1	Устный опрос тест
9	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.			2		40	ОПК-1	Устный опрос тест
10	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов		2	2		30	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
11.	Основы построения многолетней спортивной тренировки.			2		30	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
12.	Планирование тренировочного процесса спортсменов			2		40	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
13	Основы управления и контроля в подготовке спортсменов			2		30	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
14.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			2		40	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов

15.	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды			2		30	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
16.	Современные проблемы спорта высших достижений.			2		30	ОПК-1	Выполнение контрольных нормативов
	Итого	612	8	30		550		экзамен

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	Общая характеристика системы спортивной подготовки.	Эволюция методики спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в системе спортивной и соревновательной деятельности. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции подготовки. Определение системы подготовки. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной развития спортивных достижений.
2	Средства, методы и принципы спортивной тренировки.	Цель и задачи тренировочного процесса. Отличительные черты спортивной тренировки. Основные термины спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки: общеподготовительные, специально-подготовленные и соревновательные упражнения. Естественно-средовые, медико-биологические, материально-технические и психологические средства. Методы спортивной тренировки: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов. Значение общепедагогических принципов обучения и воспитания. Основные принципы спортивной тренировки.
3	Тренировочные и	Понятие о физической нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона

	соревновательные нагрузки в подготовке спортсменов.	нагрузки. Классификация нагрузки: 1) по характеру; 2) по величине воздействия; 3) по направленности; по координационной сложности. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки. Спортивная тренировка и принципы адаптации. Формирование срочной и долговременной адаптации. Три стадии срочных адаптационных реакций к нагрузкам: процессы, возникающие перед выполнением тренировочной работы; процессы, возникающие во время тренировочной работы; процессы, происходящие в организме после тренировочной работы. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Рационально организованный отдых. Типы интервалов отдыха. Тренировочные эффекты.
4	Физическая подготовка спортсменов.	Понятие о физической подготовке спортсмена. Ее роль в современном спорте. Виды, задачи и средства физической подготовки. Основные закономерности развития физических способностей. Методика развития скоростных способностей. Методика развития силы и скоростно-силовых способностей. Методика развития выносливости. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей.
5	Основы методики технической подготовки спортсменов	Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы технической подготовки. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования. Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке основанных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации)
6	Содержание и методика тактической подготовки спортсменов	Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Основные теоретико-методические положения спортивной тактики. Общая и специальная тактическая подготовка. Специфические средства и методы тактической подготовки. Пути тактической подготовки в процессе тренировки. Совершенствование тактического мышления. Практическая реализация тактической

		подготовленности
7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов	Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в подготовке спортсмена. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Психологическая подготовка к соревнованиям. Средства и методы психической подготовки спортсмена. Формирование мотивации занятий спортом. Идеомоторная тренировка. Интегральная подготовка спортсменов..
8	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов	Структура тренировочного процесса, внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Общая структура занятий. Основная направленность занятий. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная, круговая. Методика построения занятий. Понятие микроцикла, его продолжительность. Основы построения микроциклов. Основные факторы влияющие на структуру микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса. Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня. Примерные схемы тренировочных микроциклов.
9	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов	Понятие о тренировочном мезоцикле и его продолжительности. Основы структуры мезоциклов. Внешние признаки средних циклов. Определяющие черты мезоциклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

10	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения	<p>Проблема периодизации спортивной тренировки. Современный взгляд на периодизацию. Дискуссионные моменты современного состояния проблемы. Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта (продолжительность большого цикла тренировки и периодов, специфика видов спорта).</p> <p>Закономерности развития спортивной формы, ее критерии и общие закономерности развития. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Варианты построения тренировочного процесса в течение годового цикла: одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое, «сдвоенные», «строенные» циклы.</p> <p>Определяющие черты подготовленного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; задачи, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характеры для этого периода. Система мезоциклов, типичная для подготовленного периода.</p> <p>Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле. Особенности тренировочного процесса в соревновательном периоде: Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы, как необходимый компонент его структуры.</p> <p>Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; Структура непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона. Варианты ЭНПП. Последние дни перед стартом, в день соревнований, в день главного старта, подготовка на месте состязания в день старта.</p> <p>Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки.</p>
11	Структура многолетней подготовки спортсменов	<p>Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Модель – схема построения многолетней подготовки спортсмена. Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Цель, задачи</p>

		<p>стадии базовой подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки и этап начальной специализации. Цель, задачи, средства, методы спортивной тренировки на этапе предварительной подготовки. Преимущественная направленность этапа. Задачи, средства, методы, тренировочные нагрузки этапа начальной спортивной специализации, преимущественная направленность тренировки.</p> <p>Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Задачи, соотношение средств подготовки, преимущественная направленность тренировки.</p> <p>Этап спортивного совершенствования. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Этап высших достижений. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Возрастные границы зон спортивных достижений по видам спорта.</p> <p>Характеристика стадии спортивного долголетия. Этап сохранения достижений. Особенности построения тренировочного процесса, планирование тренировочных нагрузок на этапе сохранения достижений.</p> <p>Дополнительные факторы, стимулирующие рост спортивных результатов. Этап поддержания общей тренированности. Содержание тренировки, задачи, средства, методы поддержания тренированности</p>
12	Планирование тренировочного процесса спортсменов.	Федеральный стандарт спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Многолетне планирование тренировки. Годовой план подготовки, его содержание и методика составления. Планирование мезоциклов и микроциклов.
13	Основы управления и контроля в подготовке спортсменов	<p>Роль управления в современном спорте. Информационное обеспечение управления. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное. Общая схема управления в спортивной тренировке. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.</p> <p>Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Особенности текущего поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.</p>
14	Спортивный отбор в	Отбор для занятий спортом. Спортивная ориентация.

	процессе многолетней подготовки.	Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Выявление одаренных спортсменов.
15	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды	Факторы, предопределяющие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов. Тренировка в условиях горной местности. Основные направления использования средств «искусственно управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.
16	Современные проблемы спорта высших достижений	Особенности современного развития спорта высших достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе. Проблемы идеологии и политики в спорте. Проблемы коммерциализации и профессионализации спорта. Проблемы организации «справедливой игры». Проблемы обеспечения охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

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

6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЭКЗАМЕН)

1. Характерные черты спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
3. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.

4. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов (ординарные, жесткие и максимизирующие).
5. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.
6. Характеристика принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
7. Характеристика принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
8. Принципиальные положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
9. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов их характеристика.
10. Система факторов, повышающих функционирования системы тренировки и соревнований.
11. Понятие о нагрузке. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.
12. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
13. Техническая подготовка спортсменов (задачи, средства, методы, стадии, этапы и их содержание).
14. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
15. Виды, задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов.
16. Роль, виды и содержание физической подготовки спортсменов.
17. Роль, виды, задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов.
18. Построение тренировки в малых тренировочных циклах (микроциклах).
19. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
20. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.
21. Методические положения многолетнего процесса тренировки и соревнований.
22. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
23. Предварительная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
24. Стадии базовой подготовки спортсменов их характеристика.
25. Стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
26. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
27. Технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.

28. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировки.
29. Технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов).
30. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.
31. Определение мезоцикла и факторы, влияющие на структуру построения мезоциклов.
32. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
33. Нагрузка и отдых как специфические компоненты спортивной тренировки.
34. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
35. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
36. Методика развития скоростных способностей у спортсменов, контроль и оценка.
37. Методика развития координационных способностей у занимающихся, контроль и их оценка.
38. Методика развития скоростно-силовых способностей спортсменов в подготовительном периоде.
39. Методика развития выносливости у спортсменов в годичном цикле подготовки.
40. Факторы, предопределяющие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов.
41. Технология построения больших тренировочных циклов в подготовке спортсменов.
42. Содержание и организация комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
43. Спортивная ориентация. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
44. Организационные и методические аспекты отбора. Выявление одаренных спортсменов.
45. Специфические средства и методы тактической подготовки.
Совершенствование тактического мышления
46. Сущность и назначение планирования, его виды. Годовой план подготовки, его содержание и методика составления.
47. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки.
48. Методика развития гибкости у детей на этапе начальной подготовки.
Контроль и оценка развития гибкости.
49. Основные закономерности развития физических способностей у детей занимающихся спортом.
50. Методика развития скоростно-силовых способностей у спортсменов в годичном цикле подготовки.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ, ЭССЕ);

1. Классические и альтернативные модели построения тренировочных макроциклов.
2. Технология построения больших тренировочных циклов.
3. Структура тактической подготовленности и факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов.
4. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта.
5. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
6. Современная методика воспитания собственно силовых способностей у спортсменов.
7. Современная методика воспитания скоростных способностей.
8. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
9. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
10. Методы воспитания специальной выносливости (на примере избранного вида спорта).
11. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
12. Педагогический и врачебный контроль в системе спортивной тренировки.
13. Методы воспитания и особенности их применения в спорте (на примере своего вида спорта).
14. Средства восстановления спортсменов в процессе спортивной тренировки.
15. Особенности спортивной подготовки девушек.

ВОПРОСЫ НА ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ГРУППОВОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ;

1. Тенденции развития спортивных достижений.
2. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов в сфере: организации спортивной подготовки; материально-технического обеспечения; в системе спортивной подготовки.
3. Аргументы против и в пользу «классической модели» построения круглогодичной тренировки.
4. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности.
5. Интервалы отдыха в рамках одного занятия определяющие направленность нагрузки.
6. Какие интервалы отдыха между отдельными занятиями используются для формирования кумулятивного эффекта долговременной адаптации?
7. Подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности

8. Методика развития скоростных и силовых способностей.
9. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса.
10. Совершенствование статического и динамического равновесия.
11. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов и мезоциклов тренировки.
12. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ, ДИАЛОГОВ, ОБСУЖДЕНИЙ, ДИСКУССИЙ, ЭКСПЕРТИЗ;

1. Особенности развития современного спорта высших достижений.
2. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов в сфере: организации спортивной подготовки; материально-технического обеспечения; в системе спортивной подготовки.
3. Чем характеризуется и к чему приводит увеличение объема тренировочных нагрузок?
4. Дайте характеристику вспомогательным, общеподготовительным и восстановительным упражнениям.
5. Интервалы отдыха в рамках одного занятия определяющие направленность нагрузки.
6. Интервалы отдыха между отдельными занятиями используемые для формирования кумулятивного эффекта долговременной адаптации.
7. Особенности организации тренировки и ее задачи средства и методы на этапах начальной, углубленной специализации и спортивного совершенствования?
8. Интегральная подготовка, ее содержание и методика планирования. Реализация методов максимальных и повторных изометрических усилий, метод динамических нагрузок.
9. Упражнения для совершенствования активной и пассивной гибкости.
10. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсменов в соревнованиях.
11. Практические методы тактической подготовки спортсменов.
12. Какие внешние факторы оказывают влияние на изменение нагрузки, получаемой при выполнении физических упражнений?
13. Основные положения при практическом построении микроциклов тренировки.
14. Основные симптомы утомления после малых, средних, больших и чрезмерных тренировочных нагрузок (приведите примеры)..

15. Допустимые и наиболее неблагоприятные сочетания значительных и больших нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия. (приведите примеры).

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВ;

1. Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

- а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом;
- б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;
- в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;
- г) все перечисленное выше верно.

2. Под долговременной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

- а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом под воздействием нагрузки;
- б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;
- в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;
- г) все перечисленное выше верно

3. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются ...

- а) в 6-7 лет; б) с 9 до 12 лет;
- в) в период полового созревания;
- г) в возрасте от 16 до 18 лет.

4. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- а) временем удержания позы ("шпагата");

б) в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов;

в) скоростью выполнения упражнений;

г) эффектом проявления абсолютной силы.

5. В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:

а) так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения;

б) это обусловлено закономерностями деятельности систем организма и управления физической работоспособностью;

в) выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления;

г) так принято.

6. Отрицательно влияют на воспитание гибкости чрезмерное развитие:

а) выносливости;

б) силы;

в) быстроты;

г) координационных способностей

7. Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:

а) интенсивность (скорость) передвижения;

б) продолжительность упражнения;

в) число повторений упражнения и интервалы отдыха;

г) всем вышеперечисленным

8. Спортивная тренировка – это...

а) повторное выполнение спортивного упражнения для достижения высокого результата;

б) педагогический процесс, включающий обучение физическим упражнениям, развитие его физических и психических способностей;

- в) собственно соревновательная деятельность;
- г) организация деятельности по совершенствованию человека в сфере спорта.

9. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

- а) восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры);
- б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- г) физические упражнения;
- д) мобилизующие, корригирующие средства.

10. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) регламентирующие положения, важные педагогические правила, рекомендации к построению тренировочного процесса;
- б) способы применения основных средств спортивной тренировки в подготовке спортсмена;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена;
- г) все выше указанные

11. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения; б) специально-подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения; г) все вышеперечисленные

12. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения, так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- а) возраст занимающегося;
- б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

13. Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

- а) собственно-подготовительные; б) подводящие и развивающие
- в) соревновательные; г) игровые.

14. Процесс развития спортивной формы характеризуется ... фазами

- а) двумя; б) тремя; в) четырьмя; г) пятью.

15. Соревновательные упражнения – это ...

- а) упражнения, которые содержат элементы соревновательного действия, их варианты, а также движения, сходные с ними;
- б) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки с учетом спортивной специализации;
- в) целостные двигательные действия, которые составляют предмет спортивной специализации;
- г) упражнения специальной физической подготовки

1) *Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

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

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	(Код и наименование индикатора достижения компетенции)
Общепрофессиональные 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-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания. ОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
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-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания. ОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.		

Критерии оценивания:

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную

по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 80-100баллов;
- «хорошо» - 66-79 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-65 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов.

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше, он автоматически получает – «зачтено».

В случаях, когда студент желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определения дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10

Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности

Показатель	Баллы
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг студентов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент, пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально), должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета, директора института формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетную книжку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по	Отрицательная оценка	Положительные оценки

дисциплине, практике				
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

1) Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях

**7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы,
необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Основная литература

- 1.Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
2. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физ. восп. и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб.зав. -4-е изд., испр. и доп. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2012.-480с.

Дополнительная литература:

- 1.Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник./ А.А. Васильков – Ростов н/Д: Феникс, 2008.– 381.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теор. и практ. физ. культ. 1993, № 8. – С. 21-28.

5. Верхошанский Ю.В. и др. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом. // Теор. и практ. физ. культ., 1982, №1. – С. 14-19.
6. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх/ М.А. Годик, А.П. Скородумова.–М.: Советский спорт, 2011. –336 с.
7. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: Монография: / В.П. Губа.– М.: Физкультура и спорт, 2008.–146 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
9. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов./ В.В. Иванов.—М.: Физкультура и спорт, 1987.–258 с.
10. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография /В.Б. Иссурин.– М.: Советский спорт, 2010.–288 с.
11. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика. Монография/ Ю.Ф. Курамшин.– М.: Советский спорт, 2005.–408 с.
12. Максимова М.Н. Эффективные средства и методы тренировки. / М.Н.Максимова. – М.: Советский спорт, 1984. –106с.
13. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры/ А.М. Максименко. - 2-е изд, испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
15. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб.пособие для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
16. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.4-е изд.,испр и доп./ Л.П. Матвеев –СПб: Изд-во «Лань», 2005, –384 с.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. Пособие для инс-тов физической культуры М., ФиС, 1977 - 271 с.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010.– 208 с.
19. Никитушкин.В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Никитушкин В. Г. Организационно – методические основы подготовки спортивного резерва/ В. Г. Никитушкин, П. В Квашук,– Советский спорт М., 2005. – 232 с.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под редМ.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.– 280 с.
22. Медико-биологические проблемы в спорте : учебное пособие / Составители : В.В. Ачкасов, О.Ю. Похоруков. – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета. 2007. 106 с.
23. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпресс, 2000. – 204с.
24. Набатникова,М.Я. Специальная выносливость спортсменов/М.Я. Набатникова. –М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 19-27.
25. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: становление и развитие культурологического подхода / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 3-8.
26. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
27. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм/ В.Н.Платонов.– М.: Советский спорт, 2010 – 310с.

28. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов.– М.: Советский спорт, 2005.– 820 с.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П.Филин.- М.: Физкультура и спорт 1987.– 128с.
31. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. -
32. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины полезно посетить:

1. <http://elibrary.ru> научная электронная библиотека
2. <http://lib.sportedu.ru/press/> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
3. <http://teoriya.ru/>-fizkult@teoriya.ru - научный портал
4. <http://libserv.tspu.edu.ru/> - Научная библиотека ТГПУ
5. <http://www.pedlib.ru/> -педагогическая библиотека
6. <http://dissert.h10.ru> - Библиотека диссертаций
7. <http://www.knigainfo.ru/edb/content/auto/catalog.html>-**Летопись** авторефератов диссертаций
8. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot> сайт журнала Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
9. bmsi.ru. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

9 .Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

9.1. Методические рекомендации (материалы) преподавателю.

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до студентов требования.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить студентов с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать студентам краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть её практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать её тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание студентов на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы (разной направленности). Это способствует активизации мыслительной деятельности студентов, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, её содержанию.

В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного семинарского занятия, дать краткие рекомендации по подготовке студентов к семинару. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю или отдельной теме.

При подготовке к семинарскому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме семинара. В журнале учитывать посещаемость занятий студентами и оценивать их выступления, работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь студентам в подготовке докладов и рефератов. В ходе практического (или лабораторного) занятия, определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим, а также предложит выступить тем студентам, которые по тем или иным причинам пропустили лекционное занятие или проявляют пассивность. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем.

В заключительной части семинарского занятия следует провести тестирование, а также подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений и работы каждого студента и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы студентов назвать тему очередного занятия.

Преподавателю необходимо на каждое определение или классификацию, факт делать ссылку на автора, чтобы исключить их противоречивость.

Весь учебный материал необходимо максимально предоставлять в виде таблиц, графиков, рисунков. Необходимо исключить лекции в виде сплошного текста.

На каждом семинарском занятии необходимо применять разнообразные формы работы (опрос, самостоятельные работы, работа в парах, работа в группах, дискуссии, дебаты, создание и защита проекта), связанные с осознанием, пониманием, обсуждением изученного материала.

На каждое семинарское занятие необходимо давать письменные творческие задания (ответить на вопрос, провести анкету, составить комплекс упражнений, сделать наглядный материал для школьников и другое).

9.2. Методические рекомендации для студентов

Приступая к изучению дисциплины студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ТГГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе лекционных занятий студент осуществляет конспектирование учебного материала, обращает внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов.

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах.

В ходе семинарского занятия принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами,

обзорами научных статей, отдельными публикациями периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия.

В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, интерактивную доску.

Рекомендации по подготовке и проведению презентации: материал должен соответствовать учебной программе, учебно-методическому плану; четко выделенным вопросам излагаемого материала, должна быть целостность и логичность изложения; соблюдать временные рамки

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более современной. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «WindowsMediaPlayer»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций («MicrosoftPowerPoint»), YouTube,

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины Лекционный зал, зал борьбы, проектор,

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал, бассейн, лыжная база. Оборудованные аудитории для проведения лекционных занятий. Мультимедиа оборудование; аудитория, ноутбук. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настольный теннис, гимнастический зал, зал бокса, тренажерный зал, зал борьбы,), секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, спирометр, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат. Лабораторное оборудование: Теннисные столы, укомплектованные сетками, ракетки, мячи для настольного тенниса.

12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.