

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное  
 учреждение высшего образования  
**«Дагестанский государственный педагогический  
 университет»**

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.03. ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МОДУЛЬ**  
**Б1.О.03.05 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки – «Спортивная тренировка»**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Формы обучения – очная; заочная**

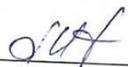
Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежут очный контроль	СРС	
<b>очная</b>	2	648	10	22			40	Зачет
	3,4		24	48		9	135	экзамен
	5,6		30	54		9	123	Зачет, экзамен
	7		12	34		9	89	Экзамен
<b>Итого:</b>			<b>76</b>	<b>158</b>		<b>27</b>	<b>387</b>	
<b>заочная</b>	1 курс		2	6		3	61	Зачет
	2 курс		4	16		6	190	экзамен
	3 курс		8	4		9	195	Зачет, экзамен
	4 курс		4	8		6	90	Экзамен
<b>Итого:</b>		<b>648</b>	<b>18</b>	<b>34</b>		<b>24</b>	<b>536</b>	

Махачкала, 2022

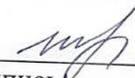
**Автор рабочей программы дисциплины: «Теория и методика спортивной тренировки»** доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.и.н., доцент Гаджиагаев Т.С.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств (протокол № 10 от «25» мая 2022 г.)

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н.  2022 г.  
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 10 от «20» июня 2022 г.)

Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н.  2022 г.  
подпись

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № 4 от «28» июня 2022 г.)

Председатель УМС: Дибиров И.А.  2022 г.  
(подпись)

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины Б1.О.03.05 «Профессиональное спортивное совершенствование» 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.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

ПК-8	Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	ПК-8.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса. ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.05 «Профессиональное спортивное совершенствование» относится к **обще профессиональному модулю** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль – «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.О.03.02 «Профессиональное спортивное совершенствование» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная подготовка обучающихся», «ПФСС (гимнастика)», «ПФСС (легкая атлетика)», «ПФСС (волейбол)», «Организация дополнительного образования в сфере Физической культуры и спорта».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва», «Профессиональная деятельность детского тренера», «Отбор и ориентация в спорте», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-1, ПК-8

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и	- использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья,	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся;

	физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики	оценивать эффективность их воздействия на организм	- способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Гимнастика» предмета «Физическая культура»;</li> <li>- основы техники различных гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений;</li> <li>- особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>- отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися;</li> <li>- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</li> <li>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по гимнастике;</li> <li>- гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</li> </ul>
ПК-8 Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных	- концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре,	- проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре;	- умениями организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной

образовательных технологий, в том числе дистанционных	определяемые ФГОС общего образования; - особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; - содержание школьного предмета «физическая культура»; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; - особенности частных методик обучения в физической культуре	дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); - обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; - планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре	деятельности с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных; - навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса. - умениями разрабатывать план коррекции образовательного процесса по физической культуре в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.
-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 зачетных единиц (648 часов).  
Дисциплина изучается в 1 по 8 семестрах.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№2	№3,4	№5,6	№7
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>648</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>180</b>
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	76	10	24	30	12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	158	22	48	54	34
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>387</b>	<b>40</b>	<b>135</b>	<b>123</b>	<b>89</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен	27		9	9	9

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>648</b>				
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	18	2	4	8	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	34	6	16	4	4
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>536</b>	<b>61</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>90</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: экзамен	24	3	6	9	6

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1.	Теория и практика спорта		6		10	24
2.	Общая характеристика системы спортивной тренировки		4		10	24
3.	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки		6		10	24
4.	Специфические принципы построения тренировочного процесса		6		10	24
5.	Основы построения многолетней спортивной тренировки		4		10	24
6.	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов		6		10	24

7.	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов		4		10	24
8.	Техническая подготовка спортсменов		4		10	24
9.	Тактическая подготовка спортсменов		4		10	24
10.	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов		4		10	24
11.	Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)		4		10	24
12.	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов		4		10	24
13.	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства		4		10	24
14.	Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса		4		10	24
15.	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды		4		10	24
16.	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности		4		8	27
Промежуточный контроль						27
Итого:		<b>648</b>	<b>76</b>		<b>158</b>	<b>387</b>

#### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Теория и практика спорта	12			2	34
2	Общая характеристика системы спортивной тренировки	12	2		2	34

3	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	12	2		2	34
4	Специфические принципы построения тренировочного процесса	14			2	34
5	Основы построения многолетней спортивной тренировки	12	2		2	34
6	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	14	2		4	34
7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов	12			2	34
8	Техническая подготовка спортсменов	14	2		2	34
9	Тактическая подготовка спортсменов	14	2		2	34
10	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	14	2		2	34
11	Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)	14			2	34
12	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов	14			2	34
13	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	14	2		2	32
14	Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса	12			2	32
15	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды	14	2		2	32
16	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	12			2	32
<b>Промежуточный контроль</b>						<b>24</b>
<b>Итого</b>		<b>648</b>	<b>18</b>		<b>34</b>	<b>536</b>

## **5.Содержание разделов дисциплины (модуля)**

*Указываются темы и их краткое содержание.*

### **Тема 1. Теория и практика спорта.**

Феномен спорта как социокультурно явление современного общества. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта. Соревновательная деятельность и ее особенности. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений. Проблемы развития массового спорта в России.

### **Тема 2. Общая характеристика системы спортивной тренировки.**

Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Тема 3. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки.**

Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой.

### **Тема 4. Специфические принципы построения тренировочного процесса**

Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность

### **Тема 5 Основы построения многолетней спортивной тренировки**

Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки

**Тема 6.** Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов

Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования..

### **Тема 7. Методика развития физических способностей**

Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Методика воспитания силы. Методика воспитания выносливости. Методика воспитания гибкости

### **Тема 8 Техническая подготовка спортсменов**

Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основные закономерности формирования технического мастерства. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности.

### **Тема 9 Тактическая подготовка спортсменов**

Структура тактической подготовленности в разных видах спорта. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями.

**Тема 10 Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов** Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву). Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов,

предложенной Ю.В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.

**Тема 11. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)**

Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.

**Тема 12. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов**

Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия

**Тема 13. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства**

Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Система контроля. Корректировка и принятие решений

**Тема 14. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса**

Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.

Тема 15. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.

**Тема 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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
--------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------

1	Теория и практика спорта	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2	Общая характеристика системы спортивной тренировки	
3	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	
4	Специфические принципы построения тренировочного процесса	
5	Основы построения многолетней спортивной тренировки	
6	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	
7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов	
8	Техническая подготовка спортсменов	
9	Тактическая подготовка спортсменов	
10	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	
11	Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)	
12	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов	
13	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	
14	Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса	
15	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды	
16	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

*Указываются перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.*

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Теория и практика спорта	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8
2	Общая характеристика системы спортивной тренировки	Тестирование	УК-7, ПК-1, ПК-8
3	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8
4	Специфические принципы построения тренировочного процесса	Тестирование	УК-7, ПК-1, ПК-8
5	Основы построения многолетней спортивной тренировки	Устный опрос	УК-7, ПК-1
6	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	Устный опрос	УК-7, ПК-1
7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов	Тестирование	УК-7, ПК-1, ПК-8
8	Техническая подготовка спортсменов	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8
9	Тактическая подготовка спортсменов	Тестирование	УК-7, ПК-1, ПК-8
10	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8
11	Основные	Тестирование	УК-7, ПК-1, ПК-8

	технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)		
12	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8
13	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8
14	Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8
15	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8
16	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-8

***При использовании балльно-рейтинговой системы оценивания знаний обучающихся приводится рейтинг-план.***

**Результаты формирования компетенций по дисциплине оцениваются по балльно-рейтинговой системе.**

Всего по дисциплине студент может набрать 100 баллов (или более с учетом бонусных баллов), из которых 20 баллов составляют баллы за посещаемость, 50 – за активность и 30 студент получает на зачете или на экзамене.

Всего по дисциплине предусмотрено два модуля. Для расчета баллов, полученных студентом за модуль и итогового рейтинга с учетом трудоемкости дисциплины, включенной в учебный план, показатели (по посещению, активности, рубежного

контроля) перемножаются на соответствующие коэффициенты. Данные коэффициенты определяются отдельно для каждого модуля следующим образом:

Коэффициент посещения -  $K_{\text{посещ.}} = 10 / N_{\text{зан.}}$

Коэффициент активности -  $K_{\text{актив.}} = 25 / N_{\text{актив.}}$

Где:

$N_{\text{зан.}}$  – количество занятий (пар) по дисциплине в данном модуле;

$N_{\text{актив.}}$  – максимальное количество баллов, которое может набрать студент на занятиях (практических, семинарских, лабораторных) в данном модуле + баллы, полученные на рубежном контроле.

Баллы, полученные студентами, заносятся в журнал БРС сразу после окончания занятия, во время которого эти баллы были получены.

Оценка на промежуточном контроле (экзамен) выставляется по результатам баллов, полученным студентом в сумме обоих модулей по следующей таблице

Набранные студентом баллы	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается экзаменом (зачетом с оценкой)	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается зачетом
от 0 до 50	неудовлетворительно	не зачтено
от 51 до 65	удовлетворительно	зачтено
от 66 до 79	хорошо	
от 80 до 100	отлично	

Для процедуры оценивания используются тесты, контрольные работы.

Наиболее способным студентам преподаватель рекомендует специальную научную разработку отдельных тем и проблем курса в рамках работы кафедрального кружка студенческого научного общества с последующими выступлениями на ежегодных научных конференциях университета.

*Тестирование:* на практических занятиях реализуется **тестирование** студентов с целью контроля результатов их самостоятельной работы по усвоению основных понятий и тем курса.

**Оценка работы с тестовыми заданиями:**

0- 20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»; 30-50% - «удовлетворительно»; 60-80% - «хорошо»; 80-100% – «отлично».

**Система оценки ответа студента на зачете:**

Оценка "незачтено" выставляется при незнании основных вопросов материала или при наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "зачтено" выставляется при достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи. **Система оценки ответа студента на экзамене:**

Оценка за каждый вопрос и итоговая оценка выставляется в 4-х бальной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". При этом:

Оценка "отлично" выставляется при глубоком и всестороннем знании материала учебной программы, грамотном и логически стройном его изложении, умении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "хорошо" выставляется при твердом и достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи.

Оценка "удовлетворительно" выставляется при наличии неточностей в знании основного материала, при допущении ошибок при выполнении практических заданий.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется при незнании основных вопросов экзаменационного билета или наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 2,3,4,5,6,7; форма аттестации – зачет, экзамен.**

#### **2. Примерный перечень вопросов к зачету:**

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.

### **3. 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.

#### **4.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.

#### **5.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).

## **6.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, корректирующие 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

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен.</p>	<p><b>Не знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики</p>
<p><b>УК-7.2</b> Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допуская незначительные ошибки.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.</p>	<p><b>Не владеет</b> навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>
<p><b>ПК-1</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> основные принципы, средства и методы обучения</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ,</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений,</p>	<p><b>Не знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</p>

<p>практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.</p> <p>ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	<p>технике гимнастических упражнений</p>	<p>требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	
<p>ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретические знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий гимнастикой. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положениями учебного материала.</p>	<p><b>Не умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися</p>
<p>ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения гимнастическим упражнениям; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проективными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел методикой гимнастики и проективными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий гимнастикой</p>	<p><b>Не владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>

<p><b>ПК-8</b> Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных.</p> <p><b>ПК-8.1.</b> Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент знает формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент показал достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов).</p> <p>Студент дает последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы; свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов; показывает умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.</p> <p>Показал правильное владение приемами работы с программным, техническим и другим обеспечением; безошибочное</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент показал знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов).</p> <p>Показал правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем; умение применять теоретические знания к решению основных практических задач.</p> <p>Проявил ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений; отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение практико-ориентированных заданий.</p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент <b>не знает</b> формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		чтение схем, графиков		
ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.	Оценка «отлично» выставляется, если студент знает и умеет применять понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности).	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускал незначительные недочёты в определении основных качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положения учебного материала.	Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент <b>не знает и не умеет</b> применять понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности).
ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет способами оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет способами оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся. Полностью выполнил намеченные на курсе обучения методико-ориентированные задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допускал незначительные ошибки. Владеет способами: подбора контрольных	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания. Однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел практическими умениями оценки уровня подготовленности учащихся.	Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент <b>не владеет</b> способами оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.

		<p>упражнений для оценки уровня развития координационных и силовых способностей занимающихся; подбора контрольных упражнений для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости обучающихся.</p> <p>Владеет умениями формулировать правила технического выполнения двигательного действия и определения способов оценки эффективности техники на примере избранного вида спорта.</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Перечень основной учебной литературы**

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.

### **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

:

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.

### **8.3. 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://disser.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:

### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Windows XP.
2. Пакет офисных программ MicrosoftOffice.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Для проведения лекционных и практических занятий необходима аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Для отдельных занятий необходим компьютерный класс.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

### ***Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям***

#### ***Лекционные занятия***

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

#### ***Практические занятия***

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

#### ***Организация внеаудиторной деятельности обучающихся***

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

#### ***Подготовка к зачету (экзамену)***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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 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.