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

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.08. ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ (2)
Б1.О.08.07 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы и сроки обучения – очная (5 лет), заочная (5л. 6м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	5,6,	216	28	68			120	Зачет с оценкой
заочная	5,6	216	18	44			154	Зачет с оценкой

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 № 3 от «12» октября 2022 г.)
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М, к.п.н., доцент _____12.10.2022 г.

Ученом совете факультета ФК и БЖ *(протокол № 2 от «14 »октября 2022 г.)*

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент _____ 14.10. 2022г.
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ *(протокол № 1 от «20» октября 2022г.)*

Председатель совета: Дибиров И.А. _____ 20.10. 2022г.
(подпись)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.О.08.07 «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.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-1	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства. ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.
ПК-3	ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).

	результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.
ПК-8	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.08.07 «**Теория и методика спортивной тренировки**» относится **обязательной части** и **Предметно-методическому модулю 2** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина Б1.О.08.07 «**Теория и методика спортивной тренировки**» 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», «Теория и методика спортивной тренировки».

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: ПК-12, ПК-13.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-1	- перечень и содержание действующих нормативных правовых документов, регламентирующих физкультурно-	- анализировать нормативные правовые документы международного, федерального, регионального уровней	- юридической терминологией в области физкультурно-спортивной

	спортивную деятельность и профессиональную деятельность педагогических работников сферы физической культуры и спорта; - этические нормы в физкультурно-спортивной деятельности, а также источники права, их характеризующие	и локальные акты организаций, реализующих программы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, соотнося их с содержанием, зада чами и этическими нормами своей профессиональной деятельности	деятельности; - навыками самостоятельной работы с нормативными правовыми документами, регламентирующими физкультурно-спортивную деятельность и профессиональную деятельность педагогических работников сферы физической культуры и спорта; - опытом проектирования и реализации собственной профессиональной деятельности на основе соблюдения правовых норм и норм профессиональной этики
ПК-3	- актуальные направления физического воспитания, оздоровительной физической культуры, спортивной тренировки для организации исследовательской, проектной, групповой и др. видов деятельности; - основные методы и приемы интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.); - основные средства и методы организации исследовательской деятельности в сфере физической культуры и	- проектировать по алгоритму основные компоненты развивающей образовательной среды (исследовательской, проектной, групповой и др.); - осуществлять отбор основных средств и методов организации исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;	- необходимым профессиональным инструментарием и навыками, позволяющими грамотно решать задачу формирования развивающей образовательной деятельности на основе организации исследовательской, проектной, групповой и др. видов работ;

	спорта;		
ПК-8 Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных .	- особенности применения основных образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными; -направления модернизации физкультурного образования, закономерности психо-физического развития учащихся, и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды; - средства, формы и виды педагогического контроля, особенности оценивания результатов учебно- воспитательного процесса по циклам технологии предмета «Физическая культура»	- анализировать и выбирать образовательную программу в соответствии с потребностями, возможностями и возрастом детей; - разрабатывать образовательные программы по предмету «Физическая культура» различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными; - отбирать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса с учетом специфики учебной дисциплины, требований к образовательным результатам, содержанием действующих программ и спецификой контингента обучающихся; - разрабатывать план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	- навыками проектирования образовательных программ по предмету «Физическая культура» различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционных; - навыками разработки современных оценочных средств с учетом специфики учебной дисциплины и планирования контрольно-корректировчной деятельности по оценке эффективности учебно-воспитательного процесса, его своевременной коррекции в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **6** зачетных единиц (216 часов). Дисциплина изучается в 5-6 семестрах.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость

	час.	В т.ч. по семестрам	
		№5	№6
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**216**	**108**	**108**
1. Контактная работа:	**26**		**26**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	28	18	10
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	68	30	38
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	**120**	**60**	**60**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:			Диф. зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№5	№6
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**216**	**108**	**108**
1. Контактная работа:	**62**	**28**	**34**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	18	8	10
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	44	20	24
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	**154**	**80**	**74**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:			Диф. зачет

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.	Общая характеристика системы	12	2		4	6

	спортивной подготовки					
2.	Средства, методы и принципы спортивной тренировки	12	2		4	6
3.	Тренировочные и соревновательные нагрузкив подготовке спортсменов	12	2		4	6
4.	Физическая подготовка спортсменов	12	2		4	6
5.	Основы методики технической подготовки спортсменов	14	2		4	8
6.	Содержание и методика тактической подготовки спортсменов	14	2		4	8
7.	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов	14	2		4	8
8.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов	14	2		4	8
9.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.	14	2		4	8
10.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения.Методика построения макроциклов	14	2		4	8
11.	Основы построения многолетней спортивной тренировки.	14	2		4	8
12.	Планирование тренировочного процесса спортсменов	14	2		4	8
13.	Основы управления и контроля в подготовке спортсменов	14	2		4	8
14.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	14	2		4	8
15.	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды	14			6	8
16.	Современные проблемы спорта высших достижений.	14			6	8
17.	Итого	216	28		68	120

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	Общая характеристика системы спортивной подготовки	12	2		2	8
2	Средства, методы и принципы спортивной тренировки	12	2		2	10
3	Тренировочные и соревновательные нагрузкив подготовке спортсменов	12	2		2	10
4	Физическая подготовка спортсменов	14			4	10
5	Основы методики технической подготовки спортсменов	12	2		2	8
6	Содержание и методика тактической подготовки спортсменов	14	2		2	10
7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов	12			2	10
8	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов	14	2		2	10
9	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.	14	2		2	10
10	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения.Методика построения макроциклов	14	2		2	10
11	Основы построения многолетней спортивной тренировки.	14			4	10
12	Планирование тренировочного процесса спортсменов	14			4	10
13	Основы управления и контроля в подготовке спортсменов	14			4	10
14	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	12			4	8
15	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды	14			4	10
16	Современные проблемы спорта высших достижений.	12			2	10

17	Итого	216	18		44	120

5.Содержание разделов дисциплины (модуля)

Указываются темы и их краткое содержание.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 3.Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке спортсменов.

Понятие о физической нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона 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 тренировочнойработы;процессы, происходящие в организме после тренировочной работы.
Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Рационально организованный отдых. Типы интервалов отдыха. Тренировочные эффекты.

Тема 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.

Тема 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

Тема 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

Тема 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..

Тема 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.

Тема 9. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов

Понятие о тренировочноммезоцикле 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.

Тема 10. Структура больших циклов тренировки (макроциклов)и технология их построения

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).

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 годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое, «сдвоенные», «строенные» циклы.
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.
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.
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.
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.

Тема 11.Структура многолетней подготовки спортсменов.

Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовки. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивнойподготовки. 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 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.
Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Задачи, соотношение средств подготовки, преимущественная направленность тренировки.
Этап спортивного совершенствования. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Этап высших достижений. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Возрастные границы зон спортивных достижений по видам спорта.
Характеристика стадии спортивного долголетия. Этап сохранения достижений.
Особенности построения тренировочного процесса, планирование тренировочных нагрузок на этапе сохранения достижений. Дополнительные факторы,

стимулирующиерост спортивных результатов. Этап поддержания общей тренированности. Содержание тренировки, задачи, средства, методы поддержания тренированности

Тема 12. Планирование тренировочного процесса спортсменов.

Федеральный стандарт спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Многолетнее планирование тренировки. Годовой план подготовки, его содержание и методика составления. Планирование мезоциклов и микроциклов.

Тема 13. Основы управления и контроля в подготовке спортсменов

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.
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.

Тема 14.Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Отбор для занятий спортом. Спортивная ориентация. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Выявление одаренных спортсменов.

Тема 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.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся

1	Общая характеристика системы спортивной подготовки	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	Средства, методы и принципы спортивной тренировки	
3	Тренировочные и соревновательные нагрузкив подготовке спортсменов	
4	Физическая подготовка спортсменов	
5	Основы методики технической подготовки спортсменов	
6	Содержание и методика тактической подготовки спортсменов	
7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов	
8	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов	
9	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.	
10	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения.Методика построения макроциклов	
11	Основы построения многолетней спортивной тренировки.	
12	Планирование тренировочного процесса спортсменов	
13	Основы управления и контроля в подготовке спортсменов	
14	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	
15	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды	
16	Современные проблемы спорта высших достижений.	

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Общая характеристика системы спортивной подготовки	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8,
2	Средства, методы и принципы спортивной тренировки	Тестирование	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
3	Тренировочные и соревновательные нагрузкив подготовке спортсменов	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
4	Физическая подготовка спортсменов	Тестирование	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
5	Основы методики технической подготовки спортсменов	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
6	Содержание и методика тактической подготовки спортсменов	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
7	Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов	Тестирование	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
8	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
9	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.	Тестирование	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
10	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения.Методика построения макроциклов	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
11	Основы построения многолетней спортивной тренировки.	Тестирование	ОПК-1,ПК-3,ПК-8

12	Планирование тренировочного процесса спортсменов	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
13	Основы управления и контроля в подготовке спортсменов	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
14	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
15	Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,ПК-8
16	Современные проблемы спорта высших достижений.	Устный опрос	ОПК-1,ПК-3,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 - $К_{посещ.}=10/ N_{зан.}$

Коэффициент активности - $К_{актив.}=25/N_{актив.}$

Где:

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

$N_{актив.}$ – 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 – 5,6; форма аттестации – дифзачет.

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 е 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 тренировке.
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 тренировке.
35. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировке.
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, 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

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

Код и наименование	Шкала оценивания

компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
ОПК-1. ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами/неточностями) знание учебного материала.	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать.	Не знает термины, понятия и основные закономерности, не может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях гн демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.

общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.				
ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.	Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (учебных) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности. Предлагает собственный способ решения, грамотно обосновывает его валидность и алгоритм; самостоятельно формулирует	Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (учебных) заданий. Умеет (способен) выполнить типовые контрольные (учебные) задания, предусмотренные программой. Допускает отдельные ошибки (неточности) в контрольных (учебных) заданиях, не нарушающие логику их выполнения;	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (учебных) заданий. Умеет (способен) выполнять по заданному алгоритму контрольные (учебные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (учебных) заданий.	Не умеет (не способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (учебных) заданий. Не способен выполнить задания повышенной сложности.

	выводы и рекомендаци и по результатам выполнения заданий.	формулирует (с помощью преподавателя) выводы и рекомендации по результатам выполнения заданий.	Испытывает затруднения в обосновании логики и способа (алгоритма, хода) выполнения задания, в формулировке выводов и рекомендаций	
ПК-3. ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.	Не знает ключевые термины и понятия, допускает ошибки и неточности в дефинициях; не знает основные закономерности, не способен их интерпретировать и использовать.
ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и	умеет использовать образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности.			не умеет использовать образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности

во внеурочной деятельности.				
ПК-8. ПК-8.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	Знает, как разрабатывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	Частично знает, как разрабатывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями	Затрудняется разрабатывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.	Не знает, как разрабатывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.
ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.	Умеет (способен) самостоятельно формировать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса. Способен выполнить задания повышенной сложности.	Умеет (способен) самостоятельно формировать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса. Допускает незначительные ошибки (неточности) в практических, методических заданиях, не нарушающие логику их выполнения	Испытывает затруднения при формулировке средства контроля качества учебно-воспитательного процесса. При выполнении учебных заданий допускает ошибки, существенно влияющие на качество обучения.	Не умеет самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических) заданий. Не способен выполнить задания повышенной сложности.
ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного	Владеет методикой разработки плана коррекции образовательно	Владеет методикой разработки плана коррекции образовательного процесса в	Не владеет методикой разработки плана коррекции образовательного процесса в	Не владеет методикой разработки плана коррекции образовательного процесса в

процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	го процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи.	соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий. Владеет основами методики преподавания физической культуры, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса.	соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет основами методики преподавания физической культуры, однако допускает значительные ошибки, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса.	соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий. Не выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические) задания быстро, самостоятельно. Не владеет методическими навыками организации урочных и внеурочных форм физического воспитания учащихся.

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

1.Теорияи 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-вло «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 практическое 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 электроном 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 обучающихся, 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.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

Б1.О.03.06«Теория и методика спортивной тренировки»

1.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.

Дисциплина Б1.О.08.07 «**Теория и методика спортивной тренировки**» относится **обязательной части** и **Предметно-содержательному модулю 2** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

3.Требования к результатам освоения дисциплины:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-1	ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства. ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности. ОПК-1.3 владеет юридической терминологией в области физкультурно-спортивной деятельности; - навыками самостоятельной работы с нормативными правовыми документами, регламентирующими

		физкультурно-спортивную деятельность и профессиональную деятельность педагогических работников сферы физической культуры и спорта; - опытом проектирования и реализации собственной профессиональной деятельности на основе соблюдения правовых норм и норм профессиональной этики.
ПК-3.	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.
ПК-8	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.

4.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетные единицы (216 часов).

5. Семестр: 5-6

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Общая характеристика системы спортивной подготовки

Средства, методы и принципы спортивной тренировки

Тренировочные и соревновательные нагрузкив подготовке спортсменов

Физическая подготовка спортсменов

Основы методики технической подготовки спортсменов

Содержание и методика тактической подготовки спортсменов

Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов

Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения.Методика построения макроциклов

Основы построения многолетней спортивной тренировки.

Планирование тренировочного процесса спортсменов

Основы управления и контроля в подготовке спортсменов

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды

Современные проблемы спорта высших достижений.

7.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

8.Автор: *Гаджиагаев Т.С., доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств*