

**Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический
университет им. Р.Гамзатова»**

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.08 МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ 2»
Б1.О.08.01 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Год приема – 2026

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
Очная	1	72	2	30			40	
	5	72		30			42	зачет
	6	36		16			20	зачет
	7	72		32			40	зачет
	8	180		80			100	зачет
	9	144	32	32		9	71	экзамен
Итого:		576	34	220		9	313	
Заочная	1-курс	72		6			66	
	3 курс	108		12		6	90	Зачет (2)
	4 курс	180		16		3	161	зачет
	5 курс	144	10	10		6	118	экзамен
Итого:		504	10	44		15	435	

Махачкала, 2026

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины **Б1.О.08.01 «Спортивная подготовка обучающихся»** является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики спортивной подготовки, осознанную мотивацию в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина **Б1.О.08.01 «Спортивная подготовка обучающихся»** к обязательной части и предметно-методическому модулю 2 учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05- педагогическое образование, профиль: «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина **Б1.О.08.01 «Спортивная подготовка обучающихся»** базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Спортивная подготовка обучающихся».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Оздоровительная физическая культура», «ПФСС гимнастика», «ПФСС легкая атлетика», «ПФСС футбол», «ПФСС баскетбол», «ПФСС волейбол», 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-1.

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ПК-1	планирование образовательного процесса, занятия и (или) цикла занятий, разрабатывать сценарии досуговых мероприятий с учетом задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся.	реализовать содержание и методику дополнительных общеобразовательных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания.	разработкой дополнительных общеобразовательных программ (программ учебных курсов, дисциплин (модулей) и учебно-методических материалов для их реализации

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 зачетных единиц (576 часов) на ОФО и 14 зачетных единиц (504 часов) на ОЗО. Дисциплина изучается в 1,5,6,7,8,9 семестрах на ОФО и 1,3,4,5 курсах на ОЗО.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость						
	час.	В т. ч. по семестрам					
		№1	№5	№6	№7	№8	№9
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	576	72	72	36	72	180	144
1. Контактная работа:							
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	34	2					32
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	220	30	30	16	32	80	32
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)	313	40	42	20	40	100	71
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9						9
Вид промежуточного контроля:			зачет	зачет	зачет	зачет	экзамен

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т. ч. по семестрам			
		1 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	504	72	108	180	144
1. Контактная работа:					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10				10
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	44	6	12	16	10
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)	435	66	90	161	118
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	15		6	3	6
Вид промежуточного контроля:			зачет (2)	зачет	экзамен

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ (МОДУЛЯ)
очная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмко сть в акад. час.	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
	1 семестр					
1.	Современные тенденции развития спортивных дисциплин и единоборств					
1.1	Сущность, функции и основные направления развития спортивных дисциплин и единоборств.	26	2		10	14
1.2	Общая характеристика системы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах	26			10	16
1.3	Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности в спортивных дисциплинах и единоборствах.	20			10	10
	Итого за семестр	72	2		30	40

	5 семестр					
2	Система спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.					
2.1	Средства и методы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах, тренировочные и соревновательные нагрузки	20			8	12
2.2	Основы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	20			8	12
2.3	Специфические принципы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	20			8	12
2.4	Спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке в спортивных дисциплинах и единоборствах	12			6	6
	Итого за семестр	72			30	42
	6 семестр					
3.	Спорт и спортивные достижения в спортивных дисциплинах и единоборствах, тенденция их развития.					
3.1	Спортивные достижения и тенденция их развития в спортивных дисциплинах и единоборствах.	12			6	6
3.2	Тенденции развития спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах и направления совершенствования системы спортивной подготовки.	12			6	6
3.3	Современные проблемы спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах.	12			4	8
	Итого за семестр	36			16	20
	7 семестр					
4.	Основные концепции и технология построения тренировочных циклов в спортивных дисциплинах и единоборствах.					
4.1	Основные технологические подходы к построению больших циклов подготовки (макроциклов).	24			10	14
4.2	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов).	24			10	14
4.3	Основные технологические подходы к построению	24			12	12

	тренировочных микроциклов.					
	Итого за семестр	72			32	40
	8 семестр					
5	Основные виды подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.					
5.1	Физическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	40			26	14
5.2	Техническая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	40			18	22
5.3	Тактическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	30			16	14
5.4	Психологическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	40			14	26
5.5	Интеллектуальная (теоретическая) и интегральная подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах	30			6	24
	Итого за семестр	180			80	100
	9 семестр					
6	Управление, планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.					
6.1	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства в спортивных дисциплинах и единоборствах.	10	2		2	6
6.2	Планирование процесса спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	18	6		4	8
6.3	Контроль в процессе спортивной подготовки.	10	2		2	6
6.4	Учет в процессе спортивной подготовки.	8	2		2	4
6.5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	8	2		2	4
7	Тренер по спортивным дисциплинам и единоборствам и его профессиональное мастерство.					
7.1	Критерии оценки работы тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.	10	2		2	6
7.2	Структура профессиональной подготовленности тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.	10	2		2	6
8	Основы спортивной подготовки юных спортсменов.					
8.1	Отбор детей для занятий спортивными дисциплинами и	6	2		2	2

	единоборствами, планирование тренировочного процесса и контроль.					
8.2	Организация и проведение тренировочных занятий с юными спортсменами по спортивным дисциплинам и единоборствам.	14	4		4	6
8.3	Этапы многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и основные разделы подготовки.	16	4		4	8
8.4	Спортивные соревнования для юношей по спортивным дисциплинам и единоборствам.	10	2		2	6
8.5	Гигиенические факторы и физиологические аспекты спортивной подготовки юных спортсменов-единоборцев.	9	2		2	5
8.6	Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки юных спортсменов-единоборцев.	6			2	4
	<i>Курсовое проектирование</i>	<i>X</i>				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	<i>X</i>				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	9				X
	Итого за семестр	144	32		32	71

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкос ть в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
	1 курс					
1.	Современные тенденции развития спортивных дисциплин и единоборств.					
1.1	Сущность, функции и основные направления развития спортивных дисциплин и единоборств.	24			2	22
1.2	Общая характеристика системы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	24			2	22
1.3	Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности в спортивных дисциплинах и единоборствах.	24			2	22
	Итого за 1 курс	72			6	66
	3 курс					
2	Спорт и спортивные достижения в спортивных дисциплинах и единоборствах, тенденция их развития.					
2.1	Спортивные достижения и	16			2	14

	тенденция их развития в спортивных дисциплинах и единоборствах.					
2.2	Тенденции развития спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах и направления совершенствования системы спортивной подготовки	18			2	16
2.3	Современные проблемы спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах.	18			2	16
3.	Система спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.					
3.1	Средства и методы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах, тренировочные и соревновательные нагрузки	18	2		2	14
3.2	Основы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	18			2	16
3.3	Специфические принципы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	16			2	14
	Промежуточный контроль	6				
	Итого за 3 курс	108			12	90
	4 курс					
4.	Основные виды подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах					
4.1	Физическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	44			4	40
4.2	Техническая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	44			4	40
4.3	Тактическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	44			4	40
4.4	Психологическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	26			2	24
4.5.	Интеллектуальная (теоретическая) и интегральная подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	19			2	17
	Промежуточный контроль	3				
	Итого за 4 курс	180			16	161

5 курс						
5	Основные концепции и технология построения тренировочных циклов в спортивных дисциплинах и единоборствах.					
5.1	Основные технологические подходы к построению больших циклов подготовки (макроциклов), средних циклов подготовки (мезоциклов) и тренировочных микроциклов.	32	4		2	26
6	Управление, планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.					
6.1.	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства в спортивных дисциплинах и единоборствах.	28	2		2	24
6.2.	Планирование процесса спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	30	2		2	26
6.3.	Спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке в спортивных дисциплинах и единоборствах Контроль и учет в процессе спортивной подготовки.	26	2		2	22
6.4.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	22			2	20
	<i>Курсовое проектирование</i>	<i>X</i>				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	<i>X</i>				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	6				X
	Итого за 5 курс	144	10		10	118

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля).

1. Современные тенденции развития спортивных дисциплин и единоборств.

1.1. Сущность, функции и основные направления развития спортивных дисциплин и единоборств.

Определение и общая характеристика физической культуры и спорта. Классификация видов спорта. Спортивная и соревновательная дисциплина. Определение статуса спортсмена-единоборца, его права и обязанности. Основные направления развития спортивного движения. Социальные функции спортивных дисциплин и единоборств.

1.2. Общая характеристика системы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Определение системы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Спортивное состязание и соревнование. Система спортивной тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных дисциплинах и единоборствах.

1.3. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Определение соревновательной деятельности и ее структура в спортивных дисциплинах и единоборствах. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности в единоборствах. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики.

2. Спорт и спортивные достижения в спортивных дисциплинах и единоборствах, тенденция их развития.

2.1. Спортивные достижения и тенденция их развития в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Определение спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах.

2.2. Тенденция развития спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах и направления совершенствования системы спортивной подготовки.

Особенности современного развития спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах. Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки на современном этапе.

2.3. Современные проблемы спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Проблемы международного спортивного движения в спортивных дисциплинах и единоборствах. Проблемы идеологии и политики. Проблемы коммерциализации и профессионализма в спортивных дисциплинах и единоборствах.

3. Система спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

3.1. Средства и методы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах, тренировочные и соревновательные нагрузки.

Средства спортивной подготовки. Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Обще-подготовительные упражнения. Восстановительные упражнения. Общепедагогические методы (словесные и методы наглядности). Практические методы: метод строго регламентированного упражнения (непрерывные и интервальные), метод круговой тренировки, игровой и соревновательный. Понятие термина «нагрузка». Признаки и классификация нагрузки. «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Варианты- интервалы отдыха между упражнениями.

3.2. Специфические принципы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Общие принципы дидактики. Специфические принципы спортивной подготовки. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленная специализация. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса. Принцип единства и взаимосвязи соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

3.3. Основы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса в спортивных дисциплинах и единоборствах. Этапы подготовки (спортивно-оздоровительный или предварительной подготовки, начальной подготовки, углубленной тренировки или специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства). Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.

3.4. Спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора в спортивных дисциплинах и единоборствах. Методические аспекты отбора в спортивных дисциплинах и единоборствах.

4. Основные виды подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

4.1. Физическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Структура физической подготовки. Виды, задачи и средства физической подготовки. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Методика воспитания силовых способностей (метод максимальных усилий, повторных непредельных усилий, динамических усилий, повторных изометрических усилий). Выносливость (общая и специальная) и методика ее воспитания. Методика воспитания гибкости (активной и пассивной). Координационные способности и методика их воспитания.

4.2. Техническая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Определение понятия «техника» Основы методики технической подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основные стадии и этапы обучения и совершенствования технической подготовленности (разносторонность, рациональность, результативность) Основные направления технической подготовки. Контроль над технической подготовленностью.

4.3. Тактическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Определение понятия «тактика» Структура тактической подготовленности в спортивных дисциплинах и единоборствах. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена. Средства и методы овладения тактическими действиями в спортивных дисциплинах и единоборствах. Основные направления тактической подготовки спортсмена.

4.4. Психологическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Определение психологической подготовки спортсмена. Показатели психологической подготовки. Основные направления психологической подготовки (формирование мотивации к занятиям спортом, воспитание волевых качеств, совершенствование специализированных восприятий, совершенствование быстроты реагирования и специализированных умений, регулирование психологической напряженности, выработка толерантности к эмоциональному стрессу и управление стрессовыми состояниями). Психологическая подготовка спортсмена до соревнований, во время соревнований и после соревнований.

4.5. Интеллектуальная (теоретическая) и интегральная подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Определение понятий «интеллектуальная» и «интегральная» подготовка. Основные направления интеллектуальной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах. Формы проведения интеллектуальной подготовки и критерии их выбора. Интегральная подготовка спортсмена и основные направления интегральной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

5. Основные концепции и технология построения тренировочных циклов в спортивных дисциплинах и единоборствах.

5.1. Основные технологические подходы к построению больших циклов (макrocиклов).

Общая структура макроциклов. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле. Тренировка в подготовительном периоде. Тренировка в соревновательном периоде. Тренировка в переходном периоде. Технология построения больших тренировочных циклов.

5.2. Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов).

Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Содержание мезоциклов. Типы мезоциклов и особенности их построения.

5.3. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.

Определение и классификация микроциклов. Втягивающий, ударный, подводящий, соревновательный, восстановительный микроциклы. Факторы, обуславливающие методику построения микроциклов. Отдельные тренировочные занятия, их структура и типы. Учебные занятия. Тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия. Восстановительные занятия. Модельные занятия. Контрольные занятия.

6. Управление, планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

6.1. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Основы управления в спортивной подготовке. Этапное, текущее и оперативное управление.

6.2. Планирование процесса спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Организационно-методические положения планирования. Перспективное планирование, его структура и содержание. Текущее и оперативное планирование, их структура и содержание.

6.3. Контроль в процессе спортивной подготовки.

Основные формы и организация контроля. Годичный контроль. Поэтапный контроль. Текущий и оперативный контроль. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.

6.4. Учет в процессе подготовки спортивной подготовки.

Виды учета: поэтапный, текущий, оперативный. Дневник спортсмена и его содержание.

6.5. Внутренировочные и внесоревновательные факторы подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе спортивной подготовки. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в разных климатических условиях. Подготовка спортсменов-единоборцев и «искусственно управляющая среда».

7. Тренер по спортивным дисциплинам и единоборствам и его профессиональное мастерство.

7.1. Критерии оценки работы тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.

Проблемы ранней специализированной тренировки. Новые подходы к оценке эффективности работы тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.

7.2. Структура профессиональной подготовленности тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.

Определение сущности профессии «тренер». Основные уровни структуры профессиональной подготовленности тренера. Основные компоненты структуры

подготовленности тренера. Педагогические способности тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.

8. Основы спортивной подготовки юных спортсменов.

8.1. Отбор детей для занятий спортивными дисциплинами и единоборствами, планирование тренировочного процесса и контроль.

Этапы отбора. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Педагогический и врачебный контроль.

8.2. Организация и проведение тренировочных занятий с юными спортсменами по спортивным дисциплинам и единоборствам.

Структура и формы организации занятий. Типы учебно-тренировочных занятий. Требования к проведению учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами-единоборцами. Организационное обеспечение учебно-тренировочного занятия.

8.3. Этапы многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и основные разделы подготовки.

Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения возможностей. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. теоретическая подготовка. Интегральная подготовка.

8.4. Спортивные соревнования для юношей по спортивным дисциплинам и единоборствам.

Основные требования к проведению соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревновании. Целевое назначение, форма организации и масштаб соревнований.

8.5. Гигиенические факторы и физиологические аспекты спортивной подготовки юных спортсменов-единоборцев.

Режим дня. Гигиена сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Режим питания. Регулирование и сгонка веса. Утомление и его диагностика. Восстановительные процессы.

8.6. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки юных спортсменов-единоборцев.

Состояние мест соревнований, спортивного оборудования и инвентаря. Тренажеры. Диагностическая и управляющая аппаратура. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Сущность, функции и основные направления развития спортивных дисциплин и единоборств.	Подготовка к лекции; написание конспекта
2	Общая характеристика системы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к прак. занятию; написание конспекта
3	Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к прак. занятию; написание реферата
4	Спортивные достижения и тенденция их развития в спортивных дисциплинах и	Подготовка к практ. занятию. написание конспекта,

	единоборствах.	
5	Тенденция развития спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах и направления совершенствования системы спортивной подготовки.	Подготовка к практическому занятию; написание реферата, выполнение контрольных упражнений
6	Современные проблемы спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к практическому занятию; написание реферата, выполнение контрольных упражнений
7	Средства и методы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах, тренировочные и соревновательные нагрузки.	написание реферата; выполнение контрольных упражнений
8	Основы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Написание реферата
9	Специфические принципы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
10	Спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта;
11	Физическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к лекции; написание конспекта, разработка проекта комплекса ОРУ и его проведение
12	Техническая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта;
13	Тактическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
14	Психологическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта.
15	Интеллектуальная (теоретическая) и интегральная подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта;
16	Основные технологические подходы к построению больших циклов подготовки (макроциклов).	Подготовка к лекции; Составление схемы одного макроцикла
17	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов).	Подготовка к прак. занятию; написание конспекта
18	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.	Подготовка к практическому занятию;

		Разработать план-конспект тренировочного занятия.
19	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к лекции; написание конспекта
20	Планирование процесса спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к лекции; Составление перспект. индивид. плана
21	Контроль в процессе спортивной подготовки.	Подготовка к лекции; Составление дневника самоконтроля.
22	Учет в процессе спортивной подготовки.	Подготовка к практическому занятию; Написание конспекта.
23	Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	Подготовка к прак. занятию; написание конспекта
24	Критерии оценки работы тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.	Подготовка к прак. занятию; написание конспекта
25	Структура профессиональной подготовленности тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.	Подготовка к прак. занятию; написание конспекта
26	Отбор детей для занятий спортивными дисциплинами и единоборствами, планирование тренировочного процесса и контроль.	Подготовка к практическому занятию; Изучение сроков начала занятий спортом.
27	Организация и проведение тренировочных занятий с юными спортсменами по спортивным дисциплинам и единоборствам.	Подготовка к практическому занятию; Составить план-конспект отдельного трен. занятия.
28	Этапы многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и основные разделы подготовки.	Подготовка к практическому занятию; Определение сроков этапов спортивной подготовки.
29	Спортивные соревнования для юношей по спортивным дисциплинам и единоборствам.	Составление положения о соревновании.
30	Гигиенические факторы и физиологические аспекты спортивной подготовки юных спортсменов-единоборцев.	Подготовка к практическому занятию; Написание конспекта.
31	Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки юных спортсменов-единоборцев.	Подготовка к практическому занятию;

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Сущность, функции и основные направления развития спортивных дисциплин и единоборств.	устный опрос	ПК-1
2	Общая характеристика системы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос	ПК-1
3	Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; реферат	ПК-1
4	Спортивные достижения и тенденция их развития в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; конспект	ПК-1
5	Тенденция развития спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах и направления совершенствования системы спортивной подготовки.	устный опрос; реферат	ПК-1
6	Современные проблемы спорта высших достижений в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; реферат	ПК-1
7	Средства и методы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах, тренировочные и соревновательные нагрузки.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
8	Основы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; реферат	ПК-1
9	Специфические принципы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; конспект	ПК-1
10	Спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
11	Физическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
12	Техническая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
13	Тактическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	конспект	ПК-1
14	Психологическая подготовка в спортивных дисциплинах и	устный опрос; проектные методико-	ПК-1

	единоборствах.	практические задания	
15	Интеллектуальная (теоретическая) и интегральная подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
16	Основные технологические подходы к построению больших циклов подготовки (макроциклов).	устный опрос; реферат	ПК-1
17	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов).	устный опрос; конспект	ПК-1
18	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
19	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; конспект	ПК-1
20	Планирование процесса спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
21	Контроль в процессе спортивной подготовки.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
22	Учет в процессе спортивной подготовки.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
23	Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
24	Критерии оценки работы тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.	устный опрос; конспект	ПК-1
25	Структура профессиональной подготовленности тренера по спортивным дисциплинам и единоборствам.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
26	Отбор детей для занятий спортивными дисциплинами и единоборствами, планирование тренировочного процесса и контроль.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
27	Организация и проведение тренировочных занятий с юными спортсменами по спортивным дисциплинам и единоборствам.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
28	Этапы многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и основные разделы подготовки.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
29	Спортивные соревнования для юношей по спортивным дисциплинам	устный опрос; проектные методико-	ПК-1

	и единоборствам.	практические задания	
30	Гигиенические факторы и физиологические аспекты спортивной подготовки юных спортсменов-единоборцев.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1
31	Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки юных спортсменов-единоборцев.	устный опрос; проектные методико-практические задания	ПК-1

Макеты методических материалов, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности обучающегося в процессе освоения дисциплины.

**Макет
оформления вопросов для устного опроса (в форме собеседования)
Кафедра спортивных дисциплин и единоборств.**

Вопросы для практического занятия по дисциплине «**Спортивная подготовка обучающихся**»

Тема «Сущность, функции и основные направления развития спортивных дисциплин и единоборств».

1. -----
2. -----
3. -----

Тема «Основы построения многолетней спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах».

1. -----
2. -----
3. -----

Любое оценивание, проводимое в форме устного опроса, позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя в процессе непосредственного контакта, создавая условия для его неформального общения со студентом.

Критерии оценки:

- оценка - 3 балла («отлично») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка - 2 балла («хорошо») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка - 1 балл («удовлетворительно») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка - 0 баллов («неудовлетворительно») выставляется студенту, если - см. примечание;

Примечание: уровень знаний, умений и навыков студента при *устном ответе* во время текущего/промежуточного контроля определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» по следующим критериям:

Оценка «3 балла» (отлично) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется специальная терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;

- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «2балла» (хорошо) ставится, если:

- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
- продемонстрировано усвоение основной литературы;
- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «хорошо», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «1балл» (удовлетворительно) ставится, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
 - усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
 - имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
 - при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций (умений и навыков), студент не может применить теорию в новой ситуации;
 - продемонстрировано усвоение основной литературы.
- Оценка «0балла» (неудовлетворительно) ставится, если:*
- не раскрыто основное содержание учебного материала;
 - обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;
 - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;

Макет оформления тем рефератов

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Примерная тематика рефератов по дисциплине **«Спортивная подготовка обучающихся»** (в рамках СРС):

Примерные темы рефератов:

1. Спортивное движение и основные направления его развития.
2. Спортивная тренировка и ее основные разделы в спортивных дисциплинах и единоборствах.
3. Основные средства спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.
4. Методы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.
5. Игровой и соревновательный методы в процессе спортивной подготовки.
6. Основные принципы, реализуемые в спортивной подготовке обучающихся.
7. Тренировочная и соревновательная нагрузка. Определение и ее классификация.
8. Физическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах, структура и основные направления.

9. Скоростные способности и методика их развития в спортивных дисциплинах и единоборствах.
10. Силовые способности в спортивных дисциплинах и единоборствах и методика их воспитания.
11. Организация и методика проведения круговой тренировки.
12. Выносливость в спортивных дисциплинах и единоборствах и методика ее воспитания.
13. Гибкость в спортивных дисциплинах и единоборствах и методика ее воспитания.
14. Классификация спортивных соревнований. Организация и проведение.
15. Координационные способности спортсмена и их методика воспитания.
16. Техническая подготовка и ее структура в спортивных дисциплинах и единоборствах.
17. Тактическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах и ее структура.
18. Психологическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах и ее структура.
19. Спортивная подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах как многолетний процесс и ее структура.
20. Этап предварительной подготовки. Цель, задачи, средства и методы.
21. Этап начальной подготовки в единоборствах, цель, задачи, средства и методы.
22. Этап углубленной специализации (тренировки) в единоборствах, цель, задачи, средства и методы.
23. Этап совершенствования спортивного мастерства в единоборствах, цель, задачи, средства и методы.
24. Этап высшего спортивного мастерства в единоборствах, цель, задачи, средства и методы.
25. Определение понятия «структура тренировочного процесса» в единоборствах и ее виды.
26. Макроциклы в спортивных дисциплинах и единоборствах и их структура.
27. Подготовительный период в единоборствах, направленность, структура, задачи, средства и методы.
28. Соревновательный период, в единоборствах, направленность, структура, задачи, средства и методы.
29. Переходный период, в единоборствах, направленность, структура, задачи, средства и методы.
30. Мезоциклы в спортивных дисциплинах и единоборствах, структура и содержание.
31. Микроциклы в спортивных дисциплинах и единоборствах, структура и содержание.
32. Тренировочное занятие в спортивных дисциплинах и единоборствах, Структура и содержание.
33. Планирование спортивной подготовки в единоборствах.
34. Контроль в процессе спортивной подготовки единоборцев, цель, предмет и виды.
35. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки.
36. Классификация и виды отбора в спортивных единоборствах.
37. Спортивный результат как интегральный продукт соревновательной деятельности.

38. Внутренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсменов-единоборцев.

39. Тренажеры и тренажерные устройства в подготовке спортсменов-единоборцев.

40. Причины травм в спортивных единоборствах и их профилактика.

Реферирование материала

Защита реферата - одна из форм проведения самостоятельной работы. Она предполагает предварительный выбор интересующей проблемы, ее глубокое изучение, изложение результатов и выводов.

Требования к оформлению титульного листа. В правом верхнем углу указывается название учебного заведения, в центре - тема реферата, ниже темы справа - Ф.И.О. студента, курс, группа. Ф.И.О. руководителя, внизу - город и год написания.

Оглавление. Следующим после титульного листа должно идти оглавление. Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

Основные требования к введению. Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые вокруг нее возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели.

Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет две-три страницы текста.

Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. Средний объем основной части реферата - 10 страниц. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

Требования к заключению. Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2-3 страницы.

Основные требования к списку изученной литературы: источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, год издания.

Выставление оценки. В итоге оценка складывается из ряда моментов: соблюдения формальных требований к реферату грамотного раскрытия темы умения четко рассказать о представленном реферате; способности понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

Бально-рейтинговая система оценивания знаний обучающихся

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

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

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

дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной - по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

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

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

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

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

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 1, 5, 6,7,8,9; форма аттестации: 5 семестр-зачет; – 6 семестр – зачет; 7 семестр – зачет; 8 семестр – зачет; 9 семестр – экзамен.

2. Примерный перечень вопросов к зачету и экзамену (6 семестр)

1. Спортивная подготовка обучающихся. Предмет и содержание.
2. Общая характеристика и определения физической культуры и спорта.
3. Классификация видов спорта.
4. Статус спортсмена, его права и обязанности.
5. Спортивное движение и основные направления его развития.
6. Спорт и его социальные функции.
7. Определение системы спортивной подготовки, цель и задачи.
8. Соревновательная деятельность, спортивное состязание и спортивное соревнование.
9. Спортивная тренировка и ее основные разделы в спортивных дисциплинах и единоборствах.
10. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
11. Основные средства спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.
12. Методы спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.
13. Игровой и соревновательный методы в процессе спортивной подготовки.
14. Основные принципы, реализуемые в спортивной подготовке обучающихся.

15. Тренировочная и соревновательная нагрузка. Определение и ее классификация.
16. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки и их взаимосвязь.
17. Физическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах, структура и основные направления.
18. Скоростные способности и методика их развития в спортивных дисциплинах и единоборствах.
19. Силовые способности в спортивных дисциплинах и единоборствах и методика их воспитания.
20. Организация и методика проведения круговой тренировки.
21. Выносливость в спортивных дисциплинах и единоборствах и методика ее воспитания.
22. Гибкость в спортивных дисциплинах и единоборствах и методика ее воспитания.
23. Классификация спортивных соревнований. Организация и проведение.
24. Координационные способности спортсмена и их методика воспитания.
25. Техническая подготовка и ее структура в спортивных дисциплинах и единоборствах.
26. Основные направления технической подготовки в единоборствах и контроль над ней.
27. Тактическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах и ее структура.
28. Основные направления тактической подготовки, задачи, средства и методы.
29. Психологическая подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах и ее структура.
30. Основные направления психологической подготовки, задачи, средства и методы.
31. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах, ее роль в подготовке спортсмена на разных этапах подготовки.
32. Основные направления теоретической (интеллектуальной) подготовки, задачи, средства и методы.
33. Интегральная подготовка спортсменов-единоборцев и ее основные направления.
34. Спортивная подготовка в спортивных дисциплинах и единоборствах как многолетний процесс и ее структура.
35. Этап предварительной подготовки. Цель, задачи, средства и методы.
36. Этап начальной подготовки в единоборствах, цель, задачи, средства и методы.
37. Этап углубленной специализации (тренировки) в единоборствах, цель, задачи, средства и методы.
38. Этап совершенствования спортивного мастерства в единоборствах, цель, задачи, средства и методы.
39. Этап высшего спортивного мастерства в единоборствах, цель, задачи, средства и методы.
40. Определение понятия «структура тренировочного процесса» в единоборствах и ее виды.
41. Макроциклы в спортивных дисциплинах и единоборствах и их структура. Виды макроциклов.
42. Подготовительный период в единоборствах, направленность, структура, задачи, средства и методы.
43. Соревновательный период, в единоборствах, направленность, структура, задачи, средства и методы.

44. Переходный период, в единоборствах, направленность, структура, задачи, средства и методы.
45. Мезоциклы в спортивных дисциплинах и единоборствах, Структура и содержание.
46. Микроциклы в спортивных дисциплинах и единоборствах, Структура и содержание.
47. Тренировочное занятие в спортивных дисциплинах и единоборствах, Структура и содержание.
48. Типы тренировочных занятий в единоборствах по содержанию педагогических задач и их сочетание в течение тренировочного дня.
49. Планирование спортивной подготовки в единоборствах. Виды и значение.
50. Организационно-методические положения планирования спортивной подготовки в единоборствах.
51. Перспективное планирование его структура и содержание.
52. Текущее планирование его структура и содержание
53. Оперативное планирование его структура и содержание
54. Контроль в процессе спортивной подготовки единоборцев, цель, предмет и виды.
55. Комплексный контроль в спортивной подготовке единоборцев и его организация.
56. Учет в процессе спортивной подготовки, цель, предмет и виды.
57. Управление процессом спортивной подготовки в единоборствах, объект, цель и виды.
58. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки.
59. Классификация и виды отбора в спортивных единоборствах.
60. Спортивный результат как интегральный продукт соревновательной деятельности.
61. Внутренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсменов-единоборцев.
62. Тренажеры и тренажерные устройства в подготовке спортсменов-единоборцев.
63. Причины травм в спортивных единоборствах и их профилактика.
64. Тренер по виду спорта и его педагогические способности.

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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
ПК-1, ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их использовать. В ответах и заданиях	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и	Знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса

	демонстрирует глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала	заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительным и пробелами и неточностями) знание учебного материала	демонстрирует фрагментарное знание учебного материала	действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой
ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Умеет самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретическую базу при организации и проведении досуговых мероприятий	В заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительным и пробелами и неточностями) знание учебного материала при организации мероприятий	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, при использовании техники и приемов вовлечения учащихся в досуговых мероприятиях	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить практическое контрольное задание, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и	Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретическую базу при	Владеет методикой выполнения стандартных контрольных (практических) заданий, выполнение нестандартных	Не достаточно владеет методикой выполнения типовых способов к планирования и организации подготовки	Не знает и не понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их использовать. В ответах и заданиях

технологии обучения, в том числе информационные.	планирования и организации подготовки досуговых мероприятий	заданий вызывает затруднения.	досуговых мероприятий	демонстрирует глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала
				Не умеет самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретическую базу при организации и проведении досуговых мероприятий

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ» (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Аннаев Р.И., Мансуров Т.М. Теория спортивной подготовки обучающихся. Учебное пособие. Махачкала, 2025.-145 с.
2. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, 2-ое изд. Махачкала 2011.-368 с.
3. Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в различных климатических условиях. –М.: ФИС, 2003. -292 с.
4. Гришин Ю.И. Общая физическая подготовка. Уч. пос. Ростов-на-Дону, 2012. - 249 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –Киев.: Олимпийская литература, 1999. -318 с.
6. Современная система подготовки спортсменов. Учебник под ред. Ф,П,Суслова – М.: изд. «СААМ». 1995. -448 с.
7. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев. –М.: 2001.
8. Теория и методика физической культуры: учебник под ред. Ю,Ф,Курамшина. -2-е изд., испр. –М.: Советский спорт, 2004. -464 с.
9. Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Физическая подготовка борцов вольного стиля. Методическое пособие для студентов ИФКиС и тренеров ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Махачкала, 2010.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Базовые приемы борьбы для групп начальной подготовки. (1-й год обучения). Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба, Москва 2001.
2. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. Монография. –М.: Советский спорт, 2012. -384 с.
4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов 21 века: научные основы и построение тренировки. –М.; С–орт, 2016. -464 с.

5. Фискалов В.Д., Черкашин В.П, Теоретические основы подготовки спортсменов. Учебное пособие.-Волгоград: ВГАФК,-2006. -245 с.
6. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67).
7. Составление пар для участников соревнований на различное количество участников, кратные числа участников, приведенное, утешительные схватки. Правила соревнований по Греко-римской и вольной борьбе. Филя, 2009.
8. Теория и методика избранного вида спорта. Уч. пос. для вузов под ред. С.В.Шивринской. -2-ое изд., -М.: издательство «Юрайт», 2018. -247 с.
9. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины «Спортивная подготовка обучающихся»

1. Сетевая электронная библиотека - URL: [http // wib.ido.ru](http://wib.ido.ru)
2. Электронная библиотека - URL: [http // stratum.pstu.as.ru](http://stratum.pstu.as.ru)
3. Виртуальные библиотеки - URL: [http // imin.urfu.ac.ru](http://imin.urfu.ac.ru)
4. Российская национальная библиотека - URL: [http // www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
5. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
6. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
7. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
8. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

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. Microsoft PowerPoint
2. Microsoft Word

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины производится на базе мультимедийных учебных аудиторий ФФКиБЖ ДГПУ. Для проведения лекций и практических занятий по всем разделам необходим компьютер мультимедийный с прикладным программным обеспечением и периферийными устройствами: РПД, проектор, колонки, средства для просмотра презентаций MS PowerPoint, программа для просмотра видео файлов.

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.

Авторы рабочей программы дисциплины «Спортивная подготовка обучающихся»:
зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., доцент Мансуров Т.М.
доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств Аннаев Р.И.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ: «СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ» (МОДУЛЯ)

1.. Цель освоения дисциплины «Спортивная подготовка обучающихся»:

Целью освоения дисциплины **Б1.О.08.01 «Спортивная подготовка обучающихся»** является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики спортивной подготовки, осознанную мотивацию в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина **Б1.О08.01 «Спортивная подготовка обучающихся»** относится к **обязательной части** и **предметно-методическому модулю 2** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05- педагогическое образование, профиль: «Физическая культура» и «Спортивная подготовка».

Дисциплина Б1.О.08.01 «Спортивная подготовка обучающихся» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Спортивная подготовка обучающихся».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Оздоровительная физическая культура», «ПФСС гимнастика», «ПФСС легкая атлетика», «ПФСС футбол», «ПФСС баскетбол», «ПФСС волейбол», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных зад

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.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Спортивная подготовка обучающихся»

составляет 16 зачетных единиц (576 часов) на ОФО и 14 зачетных единиц (504 часов) на ОЗО.

5. Семестры: 1,5,6,7, 8 и 9.

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Современные тенденции развития спортивных дисциплин и единоборств.
2. Спорт и спортивные достижения в спортивных дисциплинах и единоборствах.

3. Система спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.
4. Основные виды подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.
5. Основные концепции и технология построения тренировочных циклов в спортивных дисциплинах и единоборствах.
6. Управление, планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки в спортивных дисциплинах и единоборствах.
7. Тренер по спортивным дисциплинам и единоборствам и его профессиональное мастерство.
8. Основы спортивной подготовки юных спортсменов.

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:
зачет, экзамен

8. Авторы: Мансуров Т.М., зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств,
Аннаев Р.И., доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств.