

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2020 11:11:10
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b65f9f6f2e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)**

**Факультет физической культуры
Кафедра спорта**

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10
Председатель

/Г.Е. Суслин/



**Рабочая программа дисциплины
Технология спортивной тренировки**

**Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование**

**Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование**

**Квалификация
Бакалавр**

**Форма обучения
Очная**

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

Председатель УМКом /Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Зав. кафедрой /Е.В. Шустова/

Мытищи
2020

Автор-составитель:
Шустова Е.В. к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины Технология спортивной тренировки составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	21
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	22
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	30
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	30

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки» является изучение вопросов построения процесса спортивной тренировки, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05. - «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и дополнительное образование».

Задачи дисциплины:

Овладение технологией планирования тренировочного процесса спортсменов в избранном виде спорта;

Овладение технологией подготовки спортсменов в избранном виде спорта;

Овладение технологией отбора в избранном виде спорта;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ДПК-2. Способен формировать универсальные учебные действия обучающихся

ДПК-3. Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие и поддержание у них познавательной активности, самостоятельности, инициативы и творческих способностей

ДПК-4. Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов

ДПК-9. Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технология спортивной тренировки (циклические виды спорта)» относится к Блоку 1 ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05. – «Педагогическое образование», профиль – «Физическая культура и дополнительное образование».

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения следующих дисциплин: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной и педагогической практик, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа	60,5

Лекции	20
Практические	38
Лабораторных	-
Контактные часы на промежуточную аттестацию	2,5
Зачет	0,2
Предэкзаменационная консультация	2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	66
Контроль	17,5

Формы контроля: зачет - 8 семестр, экзамен в 9 семестре

3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.				
Тема 1.Основные положения. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта (ИВС).	2		2	
Тема 2. Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта (ИВС). Физические упражнения. Гигиенические факторы. Естественные силы природы. Аутогенная и психомышечная тренировка.	4		8	
Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. Строго-регламентированные и частично-регламентированные методы спортивной тренировки.	4		6	
Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Классификация. Объем. Интенсивность.	2		4	
Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.				
Тема 1. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). Понятие «Спортивная форма». Периодизация годового цикла тренировки.	2		4	
Тема 2. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). Типы мезоциклов.	2		4	
Тема 3. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). Типы микроциклов.	2		6	
Тема 4. Анализ и содержание тренировочного задания. Построение тренировочного занятия. Тренировочные задания. Комплексы упражнений.	2		4	
Итого	20	-	38	-

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Технические средства и тренажерные устройства в ИВС.	Классификация технических средств и тренажерных устройств. Применение технических средств и тренажерных устройств для обучения техническим действиям и развития физических качеств в ИВС.	10		Литературные источники	План-конспект учебно-тренировочного занятия
Использование подвижных игр в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств в ИВС.	Классификация подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты для обучения технико-тактическим действиям в ИВС. Подвижные игры и эстафеты для развития специальных физических качеств в ИВС.	12	Подбор подвижных игр и эстафет для обучения технико-тактическим действиям и развития специальных физических качеств в ИВС.	Литературные источники	План-конспект учебно-тренировочного занятия
История и перспективы развития избранного вида спорта. Его место в системе физического воспитания.	Знаменитые отечественные и зарубежные тренеры и их вклад в развитие ИВС. Знаменитые отечественные и зарубежные спортсмены в ИВС. Избранный вид спорта как средство рекреации и prolongation долголетия.	8	Написание реферата	Литературные источники	Реферат
Основы комплексного контроля в спортивной тренировке.	Виды контроля, его цель и задачи. Средства и методы организации и проведения педагогического контроля в ИВС. Формы само-	12	Разработка батарей тестов для определения уровня различных видов подготовленности	Литературные источники	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов

	контроля				
Обучение технико-тактическим действиям в ИВС.	Структура обучения двигательному действию в ИВС. Анализ тренировочного задания. Классификация средств и методов обучения технико-тактическим действиям в ИВС.	14	Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС.	Литературные источники	Доклад с презентацией
Система отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с	Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена и их связь со спортивным отбором. Задачи, средства и методы отбора на его различных этапах в ИВС. Современные методики спортивного отбора в ИВС.	10	Разработка программ тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта.	Литературные источники	Программы тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта.
ИТОГО:		66			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-2 Способен формировать универсальные учебные действия обучающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

ДПК-3 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие и поддержание у них познавательной активности, самостоятельности, инициативы и творческих способностей	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК -9 Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - разрабатывать программы спортивной подготовки на основе федеральных государственных об стандартов спортивной подготовки по виду спорта	План-конспект учебно-тренировочного занятия. Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС.	41-60б.
	Продвину-тый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - разрабатывать программы спортивной подготовки на основе федеральных государ-	План-конспект учебно-тренировочного занятия. Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровитель-	61-100б.

			ственных об стандартов спортивной подготовки по виду спорта. Владеть: -методикой спортивной подготовки в избранном виде спорта	ных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС. Промежуточная аттестация: зачет, аттестация	
ДПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы теории и методики избранного вида спорта Уметь: - проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для приобщения различных категорий обучающихся к здоровому образу жизни.	Разработка батарей тестов для определения уровня различных видов подготовленности Промежуточная аттестация: зачет, аттестация	41-60б.
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы теории и методики избранного вида спорта Уметь: - проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для приобщения различных категорий обучающихся к здоровому образу жизни. Владеть: -навыками реализации педагогического сопровождения различных категорий обучающихся для успешной социализации, личностного развития.	Разработка батарей тестов для определения уровня различных видов подготовленности. Работка программ тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта. Промежуточная аттестация: зачет, аттестация	61-100б.

ДПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - методы, способы и приемы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся; Уметь: - организовать эффективное сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия;	Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ). Промежуточная аттестация: зачет, аттестация	41-60б.
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - методы, способы и приемы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся; Уметь: - организовать эффективное сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия; Владеть: - навыками и способами организации деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодействия, обеспечивающего сотрудничество и успешную работу в коллективе (команде).	Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВСм	61-100б.

ДПК-4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: – особенности организации образовательной деятельности по различным образовательным программам в контексте достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; Уметь: – выбирать оптимальное сочетание методов, приёмов, средств обучения, отбирать результативные технологии для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта, с учётом особенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения;	Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС Промежуточная аттестация: зачет, аттестация	41-606.
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: – особенности организации образовательной деятельности по различным образовательным программам в контексте достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; Уметь: – выбирать оптимальное сочетание методов, приёмов, средств обучения, отбирать результативные технологии для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта, с учётом осо-	Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС Промежуточная аттестация: зачет, аттестация	61-1006.

			бенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения; Владеть: – комплексом методик и технологий достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта с учётом особенностей образовательной программы.		
ДПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; Владеть: - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей.	Разработка документов для организации, проведения и судейства спортивных олимпиад в образовательных организациях. Участие в организации и проведении соревнований по различным видам спорта Промежуточная аттестация: зачет, аттестация	41-60б.

			- способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом.		
Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; Владеть: - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом. - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города.	Разработка документов для организации, проведения и судейства спортивных олимпиад в образовательных организациях. Участие в организации и проведении соревнований по различным видам спорта Промежуточная аттестация: зачет, аттестация	61-1006.	

			- навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

1. Разработка программ тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта по заданию преподавателя максимум 10 баллов.

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

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

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

2. Критерии оценки реферата.

Оценочная стоимость (6/10 баллов).

Критерии оценивания:

10 баллов (максимально) - Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению).

Из 10 баллов вычитается по 1 баллу за каждую допущенную ошибку:

– список литературы менее 6 источников;

- отсутствие ссылок в тексте;
- содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему;
- не соблюдены требования по структуре оформления реферата.

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

Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме

Тематика рефератов:

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

3. Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС.

Для циклических видов спорта.

максимум 28 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнение) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

20 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнение) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

12 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнение) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности представлено только при одном методе использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

4.Разработка микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.

За разработку каждого цикла максимум 10 баллов.

микроцикл

10 баллов максимум - определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его

этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

8 баллов максимум - определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Не все указанные упражнения соответствуют содержанию типа данного микроцикла. Число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок, соответствует типу микроцикла.

6 баллов максимум - определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

мезоцикл

максимум 10 баллов - определены микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.

8 баллов - микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.

6 баллов - микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Содержание тренировочных занятий, их направленность не всегда в полной мере соответствует выбранному типу мезоцикла.

макроцикл

максимум 10 баллов - определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Правильно дано процентное соотношение отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.

8 баллов - определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. В процентном соотношении отведенном на различные виды подготовки в каждый период макроцикла допущены незначительные ошибки. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.

6 баллов - определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с общей логикой развер-

тивания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Дано процентное соотношение отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде. Основные стороны содержания тренировки даны с некоторыми неточностями.

5.Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.

максимум 30 баллов – все предложенные тесты соответствуют определяемым видам подготовленности, в них четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.

20 баллов – один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, во всех тестах четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.

10 баллов – один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, в некоторых тестах недостаточно четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и имеются незначительные замечания по проведению организационно-методических мероприятий.

6.Разработка программ спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС по заданию преподавателя.

максимум 15 баллов – определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены основные документы планирования тренировочного процесса в соответствии с требованиями предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.

10 баллов - определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.

5 баллов - определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями предъявляемыми к ним, не достаточно полно раскрыто содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки, но соответствует возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

7.Вопросы экзамена.

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
3. Метод целостно-конструктивного упражнения.
4. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
5. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
6. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
7. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
8. Эффективные средства и методы в обучении техники.
9. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
10. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.

11. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
12. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
13. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
14. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
15. Переменный метод.
16. Интервальный метод.
17. Метод прогрессирующих нагрузок.
18. Вариативный метод.
19. Контрольный метод.
20. Соревновательный метод.
21. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
22. Виды физических нагрузок.
23. Нагрузка физическая и функциональная.
24. Психологическая нагрузка.
25. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
26. Принципы соответствия физических нагрузок.
27. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
28. Принцип пороговых нагрузок.
29. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок.
30. Возрастные особенности и физические нагрузки.
31. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
32. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
33. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
34. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
35. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
36. Структура многомесячных циклов тренировки. Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
37. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
38. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
39. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
40. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
41. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
42. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
43. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
44. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
45. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
46. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
47. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
48. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
49. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
50. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

51. Понятие и сущность спортивного отбора.
52. Задачи спортивного отбора.
53. Критерии спортивного отбора.
54. Виды спортивного отбора.
55. Методы спортивного отбора.
56. Педагогические методы спортивного отбора.
57. Психологические методы спортивного отбора.
58. Социологические методы спортивного отбора.
59. Медико-биологические методы спортивного отбора.
60. Морфологические критерии спортивного отбора.
61. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
62. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
63. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
64. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
65. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
66. Соревновательный отбор.
67. Этапы спортивного отбора.

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

Текущий контроль и итоговая аттестация.

8 семестр.

Посещение лекционных и практических занятий – максимум 32 (за посещение одного занятия начисляется 1 балл).

Анализ упражнений для обучения техническим и технико-тактическим действиям максимум 28 баллов (доклад и презентация).

Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования максимум 30 баллов.

Написание реферата по разделу дисциплины –10 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Зачет выставляется, если студент набрал за все формы работы более 60 баллов.

9 семестр.

Посещение лекционных и практических занятий – максимум 25 (за посещение одного занятия начисляется 1 балл).

Разработка программы спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС по заданию преподавателя.- 15 баллов.

Написание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия максимум 10 баллов.

Разработка микроцикла (втягивающий; базовый (общеподготовительный); контрольно-подготовительный: специально-подготовительный, модельный; подводящий, восстановительный, соревновательный, ударный) по заданию преподавателя максимум 10 баллов.

Разработка мезоцикла (контрольно-подготовительный, предсоревновательный (подводящий), соревновательный, восстановительный) по заданию преподавателя -5 баллов.

Разработка годичного макроцикла (одно-, двух-, трехцикловая структура) по заданию преподавателя - 5 баллов.

Ответ на экзамене на два устных вопроса – за каждый правильный ответ начисляется 15 баллов (30 баллов).

ИТОГО: максимум 100 баллов.

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

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

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80
3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	21 - 40
1	необходимо повторное изучение	0 - 20

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

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

Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2013. - 528с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд. - М.: Альфа-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
3. Железняк, Ю.Д. Формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности педагога по физической культуре в процессе обучения дисциплинам предметного блока ГОСВПО [Текст]. - М. : МГОУ, 2010. - 22с.
4. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник для вузов. - М. : Академия, 2014. - 272с.
5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие /под ред. Кузьменко Г.А. - М.: Прометей, 2013. - 560 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=557400>
6. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учеб. пособие /ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд. - М.: ИНФРА-М, 2015. – 351с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=429950>

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://library.ru> - Library.ru Информационно – справочный портал
<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
<http://www.prometeus.nsc.ru> Отделение ГПНТБ СО РАН

<http://www.rusathletics.com> – сайт федерации легкой атлетики России.
<http://www.skisport.ru>. -Лыжный спорт (журнал).
<http://www.flgr.ru>– сайт федерации Лыжных гонок России.
<http://www.swimming.ru/> - АНО «Спортивные резервы» (сайт о плавании)
<http://www.sib-swimming.ru/>- статистика, протоколы, рейтинги, информации.
[http:// www.omegatiming.com /](http://www.omegatiming.com/) - результаты соревнований по плаванию/
<http://www.volley.ru/>– сайт Всероссийской Федерации Волейбола.
<http://www.vos2mgou.ru/>- Виртуальная образовательная среда МГОУ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические указания по практическим занятиям. Автор-составитель Шустова Е.В.
2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Шустова Е.В.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru
pravo.gov.ru
www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

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

- лаборатория оснащенная, лабораторным оборудованием:

-: комплект учебной мебели, персональный компьютер с подключением к сети Интернет, и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ

Спортивные игры. Для проведения лекционных занятий используются: персональный компьютер, видеопроектор.

Необходимый инвентарь и оборудование для проведения практических занятий: спортивный зал, спортивное оборудование (волейбольная сетка, антенны с карманами, столбы, защита для

столбов, тележки для мячей), инвентарь (волейбольные мячи, медболы весом 1 кг), флажки, счетное табло.

Лыжный спорт. Необходимый инвентарь и оборудование: используются новейшие средства передвижения (палки, лыжи, ботинки, лыжные крепления, лыжная мазь, парафины, ускорители). Занятия проводятся на подготовленных механическим путем лыжных трассах и укатанных лыжных склонах.

Легкая атлетика. Необходимый инвентарь и оборудование: легкоатлетические снаряды – мячи для метания (малые, вес 150 г, набивные, вес 1, 2, 3 кг), ядра (вес 3, 4, 5, 6, 7,260 кг), диски (0,75, 1, 1,5, 2 кг), копья (600, 800 г), эстафетные палочки, барьеры. Легкоатлетическое оборудование – место приземления для прыжков в высоту, стойки, планка, измеритель высоты, рулетки, флажки, секундомеры.

Плавание. Для проведения дисциплины «Плавание» используется бассейн, отвечающий нормам САНПиН, плавательный инвентарь, методические пособия и разработки для проведения занятий по начальному обучению плаванию, спасению утопающих, оказанию первой помощи пострадавшим на воде.