

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ДГУ)**  
*Отделение физической культуры и спорта*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика избранного вида спорта**

**Кафедра Спортивных дисциплин**

**Образовательная программа**  
**49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки

**Физкультурное образование**

Уровень высшего образования  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Статус дисциплины:

**базовая**

Махачкала 2017


Рабочая программа дисциплины «Профессиональное физкультурное совершенствование (волейбол)» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура от 07.08.2014г. N 935

Разработчик(и) кафедра спортивных дисциплин , профессор Рустамов А.Ш.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры спортивных дисциплин от «28» февраль 2017 год протокол №6

Зав. кафедрой: Рустамов А.Ш.

  
\_\_\_\_\_

на заседании Методической комиссии кафедры физвоспитания от «6» март 2017г., протокол №4

Председатель: Новикова Н.Б.

  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«30» 03 2017г.

  
\_\_\_\_\_

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина **теория и методика избранного вида спорта** входит в базовую часть образовательной программы бакалавриата по направлению **49.03.01 физическая культура**.

Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с представлением о теоретических основах использования избранных видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных –**ОК-8**, общепрофессиональных **ОПК-1,3,6**; профессиональных –**ПК- 1,2,8,9,10,14**.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольной работы и промежуточный контроль в форме экзамена.

Объем дисциплины **6** зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

Семес тр	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирова нный зачет, экзамен	
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем					СРС, в том числе экзамен		
	Всего	из них						
Лекц ии		Лаборатор ные занятия	Практич еские занятия	КСР	консульт ации			
<b>6</b>	108	16		16	2		38	экзамен
<b>7</b>	108	18		16	2		36	экзамен

## 1. Цели освоения дисциплины

Данный курс является базовым в структуре подготовки бакалавра физической культуры и необходим для создания представления о теоретических основах использования избранных видов физкультурно-спортивной деятельности. В процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

**Целями** освоения дисциплины (модуля), являются:

- ориентация на развитие творческих способностей будущего бакалавра и самостоятельному приобретению и интерпретации профессиональных знаний с использованием новых информационных технологий;
- внедрение новых интенсивных технологий, позволяющих создать благоприятные условия для целостного функционирования системы профессиональных навыков спортивно-педагогической деятельности.

В качестве *частных задач избранной учебной дисциплины* программа предусматривает изучение студентами:

- истории возникновения и развития избранного вида спорта;
- педагогических и социально-биологических основ использования избранного вида спорта как средства физического воспитания, рекреации, реабилитации и спортивной подготовки;
- теоретических основ игровой соревновательной деятельности;
- практического содержания тактики и техники избранного вида спорта;
- основ обучения и совершенствования игровой соревновательной деятельности;

- теоретических основ управления многолетним процессом становления и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- технологий поиска информации и ее использования в целях индивидуализации процесса подготовки спортсменов и оптимизации их соревновательной деятельности;

методов повышения профессиональной компетентности тренера-преподавателя.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина теория и методика избранного вида спорта входит в базовую часть образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Дисциплина логически связана с такими курсами как теория и методика физвоспитания, анатомия, физиология, биомеханика двигательных действий, спортивная метрология. Совместно с данными дисциплинами теория и методика обучения базовым видам спорта формирует ряд профессиональных компетенций. Входным контролем для освоения являются знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, затем по мере освоения разделов курса необходимы знания по педагогике ФКиС, психологии ФКиС, анатомии, физиологии.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
<i>ОК-8</i>	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования,

		<p>формирования здорового образа и жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
<b>ОПК-1</b>	<p>Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	<p><b>знать:</b> анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>уметь:</b> четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p><b>владеть:</b> навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>
<b>ОПК-3</b>	<p>способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе</p>	<p><b>Знать:</b> основные положения дидактики, теории и методики физической культуры,</p>

	положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	стандарты спортивной подготовки. <b>Уметь:</b> осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки. <b>Владеть:</b> методиками проведения занятий в избранном виде спорта.
<b>ОПК-6</b>	способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	<b>Знать</b> - средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; <b>уметь:</b> систематизировать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся. <b>Владеть:</b> технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся
<b>ПК-1</b>	Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	<b>Знать:</b> -основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; <b>Уметь:</b> -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; -использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического

		<p>контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</li> <li>- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.</li> </ul>
<b>ПК-2</b>	Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.	<p><b>Знать:</b> принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники</p>
<b>ПК-8</b>	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	<p><b>Знать:</b> истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> Ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой</p>



		спортивной тренировки.
<b>ПК-9</b>	способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	<p><b>Знать:</b> моральные принципы честной спортивной конкуренции.</p> <p><b>Уметь:</b> формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.</p> <p><b>Владеть:</b> приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>
<b>ПК-10</b>	способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	<p><b>Знать</b> методологические принципы системы отбора и спортивной ориентации обучающихся в избранном виде спорта, методики по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида.</p> <p><b>Уметь</b> осуществлять отбор и проводить мероприятия по спортивной ориентации в избранном виде спорта с учетом антропометрических, физических и психологических параметров индивида</p> <p><b>Владеть</b> современными методиками по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида с целью отбора и спортивной ориентацией обучающихся в избранном виде спорта.</p>
<b>ПК-14</b>	способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	<p><b>знать:</b> основные положения теории и методики избранного вида спорта.</p> <p><b>уметь:</b> совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p><b>владеть:</b> техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;</p>

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
<b>Модуль 1. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ: ПОНЯТИЯ, СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА</b>									
1	Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристик и	6	1-2	2	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем.  Письменный опрос
2	Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание	6	3-4	2	4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем.  Устный опрос
3	Общие основы организации спортивного отбора	6	5-6	4	2			8	Решение задач, сформулированных преподавателем.  Устный опрос  Тестовые задания
<b>Итого за модуль:</b>				<b>8</b>	<b>8</b>			<b>20</b>	
<b>Модуль 2 Общие основы и специфические характеристики видов подготовки по вольной борьбе, дзюдо, боксе и тхэквондо</b>									
1.	Теоретическая подготовка	6	6-7	2				2	Решение задач,

									сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2	Физическая подготовка	6	8-9	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
3	Актуальные проблемы теории и практики спортивного отбора.	6	10-11	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Теоретическая подготовка	6	12-13	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
5	Физическая подготовка	6	14-15		2		2	4	Модульная контрольная
	<b>Итого за модуль:</b>			<b>8</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	
<b>Модуль 3 Экзамен</b>									
	<b>экзамен</b>	<b>6</b>	<b>15</b>				<b>36</b>		<b>экзамен</b>
<b>Модуль 4.</b>									
1.	Техническая подготовка	7	1-2	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2.	Тактическая подготовка	7	2-3	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
3	Психологическая подготовка	7	4-5	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем.

									Письменный опрос
4	Интегральная подготовка	7	6-8	4	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем.  Письменный опрос
	<b>Итого за модуль</b>	<b>7</b>		<b>10</b>	<b>8</b>			<b>18</b>	
<b>Модуль 5</b>									
1	Актуальные проблемы спортивной подготовки	7	9-10	2	4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем.  Письменный опрос
<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b>									
2	Характеристика системы соревнований в командных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол)	7	11-12	4	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем.  Письменный опрос
3	Актуальные проблемы системы спортивных соревнований.	7	13-15	2	2		2	6	Решение задач, сформулированных преподавателем.  Устный опрос
	<b>Итого за модуль</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	
<b>Модуль 5</b>									
	Экзамен						<b>36</b>		Экзамен
	ИТОГО:		16						

#### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

### **Тема1: «Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики» (2ч.пр.;2ч.лек.;**)

Научно обоснованные методы отбора «спортивных» детей в детско-юношеские спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становятся важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса. Система отбора и ориентации – сложный социальный механизм, который не только работает на спорт, но и тесным образом связан с другими сферами деятельности.

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т.д. В практике спортивного отбора встречаются ситуации, когда назначение определенного тренера сборной команды оказывает значительно большее влияние на спортивные достижения, чем включение в нее самого сильного спортсмена.

### **Тема2: «Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание» (2ч.пр.;2ч.лек.;**)

Обычно начало и окончание этапов спортивной подготовки, а, значит, и этапов отбора, соотносят с календарным возрастом спортсмена, взяв за исходную «точку отсчета» возраст начала занятий в том или ином виде спорта: 8 – 10 или 11 – 13 лет. При этом может иметь сугубо ориентировочное значение, так как протяженность этапов подготовки обусловлена не столько паспортным возрастом спортсмена, сколько его биологическим возрастом и реально складывающимся содержанием и построением системы подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена.

Поэтому для рационального планирования и определения содержания спортивного отбора важно иметь представление о примерной длительности крупных этапов многолетней спортивной деятельности.

### **Тема3: «Общие основы организации спортивного отбора»**

**(2ч.пр.;2ч.лек.;**)

Единая система отбора эффективна лишь тогда, когда соответствует целям, задачам, методам, особенностям этапа многолетней подготовки и предполагает:

- 1) обоснование программ тестирования и технологии отбора;
- 2) определение рациональных форм организации отбора;
- 3) определение механизмов и средств управления системой отбора, включая анализ, контроль и корректировку деятельности.

Структура спортивной деятельности весьма сложна и многообразна, поэтому при определении программ и технологий отбора необходимо ориентироваться на комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное выполнение этой деятельности.

Специалисты утверждают, что только на основе комплексной методики выявления склонностей (генетических задатков) и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства, обеспечивается возможность эффективно осуществлять отбор детей и подростков для занятий спортом.

### ***Раздел: Общие основы и специфические характеристики видов подготовки по вольной борьбе, дзюдо, боксе и тхэквондо.***

**(2ч.пр.;2ч.лек.;**)

Спортивная подготовка, являясь многокомпонентным, долговременным и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и

интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

Спортивная подготовка является открытой и динамичной системой, включающей условно выделенные три основных компонента:

- 1) система спортивной тренировки – практическая часть подготовки спортсмена, охватывающая все ее виды (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, специальная психическая, морально-волевая, интеллектуальная, интегральная);
- 2) система соревнований – средство контроля за уровнем подготовленности, способ выявления победителя, важнейшее средство повышения тренированности и совершенствования спортивного мастерства;
- 3) система факторов, дополняющих и повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (факторы общего режима и питания, средства и методы восстановления, вне-тренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена).

### **Тема: Теоретическая подготовка (2ч.пр.;2ч.лек.;**

*Теоретическая подготовка* – система знаний в сконцентрированных специализированных научных дисциплинах в сфере спорта (гуманитарных, естественнонаучных, психолого-педагогических), связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база обеспечения и повышения уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Ее содержание должно органически сочетаться с практической работой и охватывать весь период подготовки спортсмена – от первых шагов в спорте до высочайшего уровня спортивного мастерства. Безусловно, в каждом виде спорта содержание теоретической подготовки имеет свои специфические, но большой спектр тем остается общим и обязательным в любом виде спорта. Вот краткий перечень основных разделов теоретической подготовки каждого спортсмена:

- 1) общие понятия системы физического воспитания и спорта, историю и перспективы ее развития в своей стране и в мире;
- 2) история развития спортивного движения и избранного вида спорта в стране и в мире, выдающихся спортсменов и уровень достижений в своем виде спорта;
- 3) научно-практическое обоснование техники и тактики избранного вида спорта, методика овладения технико-тактическими действиями и пути их совершенствования;
- 4) цель, задачи, этапы и принципы, средства и методы, физиологические основы спортивной тренировки;
- 5) влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека в различные периоды возрастного развития;
- 6) основы контроля и самоконтроля состояния организма спортсмена, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте;
- 7) основы личной и общественной гигиены, режим труда и отдыха, закаливание организма, питание и сон спортсмена;
- 8) свои индивидуальные морфофункциональные и психические особенности, слабые и сильные стороны своей подготовленности, переносимость нагрузки и продолжительность процессов восстановления, что требует изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики;
- 9) основы инструкторской и судейской практики, агитационно-просветительские основы спортивной деятельности;
- 10) основы и формы самообразования и самовоспитания в спортивной сфере;
- 11) правила и культура общения и поведения в спортивном коллективе, правила и культура ведения спортивной борьбы, правила и исторические традиции соревнований.

### **Тема 5. Физическая подготовка**

(2ч.пр.;2ч.лек.;

**Физическая подготовка**– это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

На основании научных исследований и обобщения опыта подготовки в разных видах спорта считает необходимым еще разделить СФП на два вида:

1) предварительную (СФП-1), или вспомогательную, физическую подготовку, преимущественно направленную на построение специального фундамента, необходимого для эффективного выполнения больших объемов работы с целью развития специальных (ведущих) двигательных качеств;

2) основную (СФП-2), направленную на возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

#### **Тема6. Техническая подготовка**

(2ч.пр.;2ч.лек.;

Для достижения наилучшего результата в спортивной подготовке необходимо владеть совершенной техникой избранного вида спорта, т.е. наиболее рациональным и эффективным способом выполнения спортивных двигательных действий. Именно они, по определению Д. Харре, непосредственно реализуют или опосредованно подготавливают спортивное достижение.

В теории физической культуры принято считать, что движение – это моторная функция организма, благодаря которой происходит изменение положений тела и его частей. Движения бывают врожденными (непроизвольными) и приобретенными (произвольными), подчиненными воле и разуму человека, как отмечал И.П. Павлов, –от коры полушарий головного мозга.

#### **Тема7. Тактическая подготовка**

(2ч.пр.;2ч.лек.;

В современной теории и практике спортивной тренировки **тактическая подготовка** рассматривается как процесс формирования спортсмена умения грамотно построить соревновательную борьбу с учетом специфических особенностей вида спорта, подготовленности и возможностей соперников, своих индивидуальных особенностей и наличного уровня готовности к участию в соревновании в конкретных внешних условиях; а, собственно **тактика** как искусство ведения соревнования, игры, единоборства в рамках установленных правил соревнований.

#### **Тема8. Психологическая подготовка**

(2ч.пр.;2ч.лек.;

Для практикующего тренера важно понимать, что высокий уровень развития психических свойств, моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Как отмечает В.Н.Платонов (1986), недостаточное развитие хотя бы одного из них часто становится причиной поражения даже на уровне спорта высших достижений.

Каждое из названных качеств имеет свои отличительные особенности и конкретные проявления, преимущественно связанные со спецификой избранного вида спорта, и полностью проявляющиеся только в условиях соревнования. Например, почти все действия волейболистов происходят на основе зрительных восприятий.

Высокие требования к объему поля зрения игроков и точности их глазомера обуславливают умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества волейболистов.

#### **Тема9. Интегральная подготовка(2ч.пр.;2ч.лек.;**)

*Интегральная подготовка* – это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Ее цель – обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.

#### **Тема10. Актуальные проблемы спортивной подготовки.(2ч.пр.;2ч.лек.;**)

Рост спортивных достижений в последние десятилетия, по существу, подвел физиологические возможности организма к предельному уровню. Поэтому в спортивную практику пришла негативная тенденция использования огромного количества фармакологических препаратов, нередко принимаемых за панацею. начиная с занятий с детьми и юношами и заканчивая тренировками высококвалифицированных спортсменов, отмечаются попытки оттеснить на второй план или даже полностью подменить целенаправленный и упорный тренировочный процесс таблетками или шприцами с лекарствами. Происходит поиск «чудодейственных» препаратов, позволяющих якобы в самые короткие сроки вывести спортсмена на уровень рекордов. Специалистами актуализируется проблема свободы выбора спортсмена: применять или не применять допинг.

#### **Тема11.Характеристика системы соревнований в командных спортивных играх. (2ч.пр.;2ч.лек.;**)

Легкая атлетика существовала уже в ранних периодах истории человечества. Первые сведения о легкоатлетических соревнованиях относятся к 776 году до н.э. В то время программа состояла из бега на один стадий (примерно 192 м) – отсюда слово «стадион». С 724 года до н.э. в программу был включен диаулос (384,54 м) – бег «на две длины стадиона», затем долихос (около 4,6 км), а в 708 году 181 до н.э. – пентатлон – бег диаулос, прыжок в длину, метание копья, диска и борьба. Женщины выступали отдельно от мужчин, а на состязания они выходили с распущенными волосами в длинных рубашках. Среди прославленных атлетов древности наибольшей известности добился Леонидас из Радоса, 12 раз увенчанный оливковым венком.

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по теории и методике избранных видов спорта в учебном кабинете кафедры, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры и т.п.



Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, выполнением учебных заданий, конспектов, рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

<b><i>Компетенция</i></b>	<b><i>Знания, умения, навыки</i></b>	<b><i>Процедура освоения</i></b>
<b><i>ОК-8</i></b>	<p><b>Знать:</b> Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
<b><i>ОПК-1</i></b>	<p><b>знать:</b> анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных</p>

	<p>положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>уметь:</b> четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p><b>владеть:</b> навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>	преподавателем
<b>ОПК-3</b>	<p>Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки.</p> <p>Уметь: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде</p>	<p>Устный или письменный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных</p>

	<p>спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.</p> <p>Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.</p>	<p>преподавателем.</p>
<b>ОПК-6</b>	<p><b>Знать</b> - средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся;</p> <p><b>уметь:</b> систематизировать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся</p>	<p>Устный или письменный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b> правила соревнования, теорию ,методику и практику по базовым видам спорта, знать психологию спортсменов.</p> <p><b>Уметь:</b> проводить соревнования.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками организатора, судьи.</p>	<p>Устный или письменный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
<b>ПК-1</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>-основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;</li> <li>-историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические</li> </ul>	<p>Устный или письменный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>

	<p>технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</li> <li>-использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>-способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</li> <li>- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.</li> </ul>	
<p><b>ПК-2</b></p>	<p><b>Знать:</b> принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым</p>	<p>Устный или письменный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ</p>

	<p>видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники</p>	<p>деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
<b>ПК-8</b>	<p><b>Знать:</b> истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> Ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой спортивной тренировки.</p>	<p>Устный или письменный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
<b>ПК-9</b>	<p><b>Знать:</b> моральные принципы честной спортивной конкуренции.</p> <p><b>Уметь:</b> формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные</p>	<p>Устный или письменный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p>

	<p>принципы честной спортивной конкуренции.  <b>Владеть:</b> приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>	<p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
<b>ПК-10</b>	<p><b>Знать</b> методологические принципы системы отбора и спортивной ориентации обучающихся в избранном виде спорта, методики по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида.  <b>Уметь</b> осуществлять отбор и проводить мероприятия по спортивной ориентации в избранном виде спорта с учетом антропометрических, физических и психологических параметров индивида  <b>Владеть</b> современными методиками по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида с целью отбора и спортивной ориентацией обучающихся в избранном виде спорта.</p>	<p>Устный или письменный опрос  Традиционные формы контроля  Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.  Решение задач поставленных преподавателем</p>
<b>ПК-14</b>	<p><b>знать:</b> основные положения теории и методики избранного вида спорта.  <b>уметь:</b> совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.  <b>владеть:</b> техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>Устный или письменный опрос  Традиционные формы контроля  Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.  Решение задач поставленных преподавателем</p>

	техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;	
--	---	--

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ОК-8Схема оценки уровня формирования компетенции «Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Уровень	Показатели обучающийся должен продемонстрировать) (что)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать:</b> Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Имеет неполное представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, но не раскрывает их механизмы реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание содержания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.	Владеет полной системой знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
	<b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования,	Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с использованием творческих средств	Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с использованием творческих	Владеет полной системой знаний использования творческих средств и

	формирования здорового образа и жизни.	и методов физического воспитания для профессионального и личностного развития, но не может обосновать их соответствие целям деятельности	средств и методов физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.	методов физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.
	<b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владеет отдельными навыками средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой: средств и методов укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владеет навыками, средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования и ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### ОПК-1

Схема оценки уровня формирования компетенции **«Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.»** (приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Уровень	Показатели (что обучающийся)	Оценочная шкала		
		Удовлетворител	Хорошо	Отлично



	<b>должен продемонстрировать)</b>	<b>ьно</b>		
Пороговый	<p>знать: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Имеет неполное представление о знаниях анатомии тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровня структурной организации, строения, топографии и функции органов и функциональных систем); основ анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренние силы; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации .</p>	<p>Демонстрирует знание содержания анатомии тела человека и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.</p>	<p>Владеет полной системой знаний анатомии тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровня структурной организации, строение, топографии и функции органов и функциональных систем); основ анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p>
	<p>уметь: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с</p>	<p>Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с четким обоснованием</p>	<p>Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с умением четко и обосновано</p>	<p>Владеет полной системой знаний четко и обосновано сформулировать сведения об</p>

	<p>учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p>	<p>сведений об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия но не может обосновать их соответствие целям деятельности .</p>	<p>формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p>	<p>анатомическим особенностям тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомическую структуру (скелет, связки, мышцы, различные функциональ</p>
--	---	--	---	--

				ные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.
	владеть: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими	Владеет отдельными навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой: навыков работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами.	Владеет всеми известными навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопам.

**- ОПК-3** Схема оценки уровня формирования компетенции: *«способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки»*

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать:</b> основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной	Имеет неполное представление о знаниях основных положений дидактики, теории и методики физической культуры,	Демонстрирует знания основных положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты	Владеет полной системой знаний основные положения дидактики, теории и методики физической культуры,

	подготовки.	стандарты спортивной подготовки, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	спортивной подготовки, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.	стандарты спортивной подготовки;
	<b>Уметь:</b> осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с осуществлением спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки, но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с осуществлением спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	<b>Уметь:</b> осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
	<b>Владеть:</b> методиками проведения занятий в избранном виде спорта	Владеет отдельными методиками проведения занятий в избранном виде спорта, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой: навыков методики проведения занятий в избранном виде спорта	Владеет всеми известными навыками методики проведения занятий в избранном виде спорта

**ОПК-8** Схема оценки уровня формирования компетенции: **«Способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и**

**методики физической культуры и требований образовательных стандартов.**

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: правила соревнования, теорию ,методику и практику по базовым видам спорта, знать психологию спортсменов.	Имеет неполное представление о правилах соревнований, теории ,методике и практике по базовым видам спорта, психологии спортсменов но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание содержания правил соревнований, теорию ,методику и практику по базовым видам спорта, психологию спортсменов но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях	Владеет полной системой знаний: правил соревнований, теории ,методики и практики по базовым видам спорта, психологии спортсменов.
	Уметь: проводить соревнования.	Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с прохождением соревнований, но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с прохождением соревнований.	Владеет полной системой знаний прохождения соревнований.
	Владеть: навыками организатора и судьи.	Владеет отдельными навыками организатора и судьи но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой: навыков организатора и судьи соревнований.	Владеет всеми известными навыками организатора и судьи соревнований.

**ПК-1 Схема оценки уровня формирования компетенции: «Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные**

*дидактические технологии».*

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	<p><b>Знать:</b>                      -основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта;                      -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;                      -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;</p>	<p>Демонстрирует неполные знания-основ педагогики и педагогических технологии в сфере физической культуры и спорта;                      -основ положений и принципов педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;                      -истории развития педагогической мысли, актуальных дидактические технологии, методов педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;</p>	<p>Демонстрирует знание содержания основ педагогики и педагогических технологии в сфере физической культуры и спорта;                      -основ положений и принципов педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;                      -истории развития педагогической мысли, актуальных дидактические технологии, но теряется при дополнительных вопросах.</p>	<p>Демонстрирует полные знания основ педагогики и педагогических технологий в сфере физической культуры и спорта;                      -основ положений и принципов педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;                      -истории развития педагогической мысли, актуальных дидактические технологии.</p>
	<p><b>Уметь:</b>                      -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и</p>	<p>Пытается продемонстрировать использование в профессиональной деятельности</p>	<p>Демонстрирует знание содержания умения использовать в профессионально</p>	<p>Владеет полной системой знаний использования в профессиональной деятельности актуальных</p>

	<p>воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p> <p>-использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</p>	<p>актуальных прием обучения и воспитания, разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности ;</p> <p>-использование основных положений и принципов педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии но не может обосновать их соответствие целям деятельности.</p>	<p>й деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленност и;</p> <p>-использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.</p>	<p>приемов обучения и воспитания, разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p> <p>-использования основ положения и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий.</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p> <p>- способностью использовать основные положения</p>	<p>Владеет отдельными навыками педагогического творчества в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способов нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p>	<p>Владеет системой:навыко в педагогического творчества в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способов нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде</p>	<p>Владеет всеми известными навыками педагогического творчества в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способов нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p> <p>- способностей</p>

	и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	- способностей использования основ положения и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	спорта; - способностей использования основ положения и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий.	использования основ положения и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий
--	---	--	---	--

**ПК-2** Схема оценки уровня формирования компетенции: *«Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры»*

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать:</b> принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Демонстрирует неполные знания принципов и методов физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание содержания принципов и методов физического воспитания различных контингентов населения, основ теории и методики обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, но теряется	Владеет полной системой принципов и методов физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовых видов



			при дополнительных вопросах деятельности .	физкультурно-спортивной деятельности.
	<b>Уметь:</b> определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.	Пытается продемонстрировать определенные способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Демонстрирует знание содержания определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность .	Владеет полной системой знаний определять способности и уровень готовности и личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.
	<b>Владеть:</b> навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники	Владеет отдельными навыкам рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой: навыков рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники	Владеет всеми известным и навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современн

				ой компьюте рной техники
--	--	--	--	-----------------------------------

**ПК-8** Схема оценки уровня формирования компетенции: *«способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта»*

**ПК-9** Схема оценки уровня формирования компетенции: *«способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции»*

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворитель но	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать</b> как составлять планы и программы конкретных занятий.	Демонстрирует неполные знания составления планов и программ конкретных занятий, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации..	Демонстрирует знание содержания составления планов и программ конкретных занятий.	Владеет полной системой знаний содержания составления планов и программ конкретных занятий.
	<b>Уметь:</b> разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий	Пытается продемонстрировать разработку перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Демонстрирует знание содержания разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий	Владеет полной системой знаний разработки и перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий

	<b>Владеть:</b> методикой разработки планов и программ.	Владеет отдельными навыкам методики разработки планов и программ но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой: навыков методики разработки планов и программ.	Владеет всеми известным и навыками методики разработк и планов и программ.

**ПК-19** Схема оценки уровня формирования компетенции: *«Способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психологического состояния».*

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
пороговый	Знать технологию управления массой тела, рациональное питание спортсмена и психологическое состояние его.	Демонстрирует неполные знания технологии управления массой тела, рациональное питания спортсмена и психологического состояния его ,но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации..	Демонстрирует знание технологии управления массой тела, рационального питания спортсмена и психологическое состояние его.	Владеет полной системой технологии управления массой тела, рационального питания спортсмена и психологическое состояние его.
	Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов	Пытается продемонстрировать программу оздоровительной тренировки для различных контингентов	Демонстрирует знание содержания умения: реализовывать программы оздоровительной	Владеет полной системой знаний реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных

	занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление.	занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации..	тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные психологические и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление. владения психологических и возрастных особенностей занимающихся с установкой на восстановление.	контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление.
	Владеть психологическим и и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление.	Владеет отдельными навыками психологических и возрастных особенностей занимающихся с установкой на восстановление.	Владеет системой: навыков психологических и возрастных особенностей занимающихся с установкой на восстановление	Владеет всеми известными навыками психологических и возрастных особенностей занимающихся с установкой на восстановление.

### 7.3. Типовые контрольные задания

#### **Контрольные вопросы**

#### **Примерный перечень вопросов экзамену.**

1. *Определение понятий «спорт», «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивная тренировка», «спортивное достижение».*
2. *Функции спортивных соревнований.*
3. *Сущность и социальные функции спорта.*

4. Социальные функции спорта.
5. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
6. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
7. Спортивное достижение и определяющие его факторы.
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Средства спортивной подготовки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Методы обучения технике двигательного действия.
12. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.
13. Система и календарь спортивных соревнований.
14. Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта.
15. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
16. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
17. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
18. Воспитание волевых качеств спортсмена.
19. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
20. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
21. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
22. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
23. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
24. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
25. Подготовительный период тренировки и его назначение.
26. Переходный период спортивной тренировки и его назначение.
27. Соревновательный период и его назначение.
28. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).

29. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
30. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
31. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
32. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
33. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
34. Спортивная форма и фазы ее развития.
35. Побудительные начала спортивной деятельности.
36. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
37. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
38. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
39. Характеристика текущего планирования.
40. Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
41. Годичное планирование тренировочного процесса.
42. Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса.
43. Учет в спортивной тренировке.
44. Контроль и учет в спортивной тренировке.
45. Этические и специальные правила спортивного состязания.
46. Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.
47. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
48. Характеристика общедоступного массового спорта.
49. Характеристика спорта высших достижений.
50. Эволюция методик спортивной тренировки. Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта.
51. Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
52. Система спортивной подготовки. Основные стороны (факторы) в системе

*подготовки спортсменов.*

*53. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) Спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.*

*54. Характеристика факторов внутренировочных воздействий.*

*55. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена.*

*56. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.*

*57. Методика оценки и контроля над уровнем техникой подготовленности спортсмена.*

*58. Методика совершенствования уровня спортивно-технической подготовленности.*

*59. Содержание системы и основы методики спортивно-тактической подготовки.*

*60. Виды психологической подготовки в системе спортивной тренировки.*

*61. Содержание и основы методики психологической подготовки спортсмена.*

*62. Личностные качества тренера и стили его мышления.*

*63. Основы теории спортивного конфликта.*

*64. Понятие о специализированных восприятиях. Методика совершенствования специализированных восприятий.*

*65. Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта.*

*66. Методика построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке, их этапы.*

*67. Методика построения тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.*

*68. Методика планирования и контроля в системе подготовки спортсмена.*

*69. Основные этапы построения комплексной целевой программы*

*спортивной  
подготовки.*

*70. Закономерности возрастного биологического развития, определяющие стратегию многолетней тренировки.*

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

#### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

##### **а) Основная литература:**

1. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. -

Кемерово: ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», 2014.  
– 108

с.

2. Губа В. П.. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования

(морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] / М.:Советский спорт,2012.

-384 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423>

3. Новиков А. А.. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] /

М.:Советский спорт,2012. -256 с.

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

4. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]:



учебник/ Фискалов В.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт,

2010.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16832>.— ЭБС

«IPRbooks», по паролю

## **Б)дополнительная**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1978.
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Железняк, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для ВУЗов. Изд-е 2-е, испр. / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие. Изд-е 2-е / Ю. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2006. – 312 с.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М: Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 320 с.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «"Айбукс"» <http://ibooks.ru/>
3. ЭБС «Лань» <http://bankbook.ru/>
4. Springer <http://rd.springer.com/>
5. American Physical Society <http://publish.aps.org/>
6. Royal Society of Chemistry <http://pubs.rsc.org/>
7. IOP Publishing Limited <http://www.iop.org>

8. JSTOR <http://plants.jstor.org/>
9. SAGE [www.sagepub.com](http://www.sagepub.com)
10. ISPG <http://www.dragonflypubservices.com/ispg-landing>
11. Oxford University Press <http://www.oxfordhandbooks.com/>
12. Cambridge Books online <http://ebooks.cambridge.org>
13. Science Now <http://news.sciencemag.org/sciencenow>
14. Mary Ann Liebert, Inc <http://www.nrcresearchpress.com/>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Учебная работа по дисциплине осуществляется в форме лекционных, практических занятий и самостоятельной работы студентов. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения избранных видов спорта, формирует навыки проведения соревнований и использования физических упражнений с целью совершенствования физических качеств.

Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретико-методическими особенностями построения занятий по теории и методике базовых видов спорта.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения базовых видов спорта.. На практических занятиях студенты осваивают технику и методику обучения различным видам легкой атлетики. В процессе учебных занятий у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений легкой атлетики, закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и реферирование литературы, выполнение домашних заданий и подготовка комплексов ОРУ, специальных беговых, имитационных и подводящих упражнений для самостоятельного проведения в своей учебной группе. Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса.

Для успешного освоения материала дисциплины предварительно необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся литературой по данному предмету.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно научную основу теории и методики спортивных игр.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

- Программное обеспечение для лекций:MSPowerPoint(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс:MSPowerPoint(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №1 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №2 игровой
г. Махачкала, ул. Дзержинского 21	зал №3 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал борьбы
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец	зал бокса

Спорта ДГУ	
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	баскетбольная площадка с асфальтным покрытием
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	футбольная площадка с искусственным покрытием