

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
С.Ю. Рубцова

" 30 " мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

Б1.В.18 «Практикум по спортивной тренировке»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 – Педагогическое образование

Наименование

Профиль «Физическая культура»

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск, 2019

Рабочая программа дисциплины «Практикум по спортивной тренировке» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:

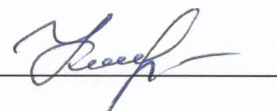
Светлана Александровна Пронкина, доцент, канд. пед. наук



Рабочая программа дисциплины «Практикум по спортивной тренировке» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № _1_ «_30_»_сентября_2019г.

Заведующий кафедрой

Кокорина О.Р.



Рецензент:

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ ДО «Институт развития образования Сахалинской области»

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность к решению профессиональных задач педагогического содержания в области физической культуры и спорта, вооружение умениями выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление практических основ спорта.
2. Закрепить на практическом материале знания по дисциплине «Основы спортивной тренировки».
3. Сформировать навык в разработке методик спортивной подготовки, при которых наиболее результативно организуется тренировочный процесс и формируется предполагаемый тренировочный эффект.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.18.

Студенты в процессе обучения приобретают системные научные знания по проблемам спортивной подготовки. Основой для изучения дисциплины являются знания, полученные студентами в ходе освоения дисциплин на предыдущих курсах. Пререквизиты дисциплины: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Возрастная физиология», «Физиология физического воспитания и спорта», «Психология физического воспитания и спорта», «Педагогика», «Возрастная педагогика» и дисциплина, изучаемая параллельно «Основы спортивной тренировки».

Постреквизиты дисциплины: «Спортивная метрология», «Спортивная медицина», факультатив «Моделирование спортивной тренировки».

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОПК – 1	Готовность сознать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	ОПК-1.1. Знать: технологию спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) ОПК -1.2. Уметь: решать стандартные профессиональные задачи с применением естественнонаучных знаний, методов построения спортивной подготовки, ее анализа и моделирования.

		ОПК-1.3. Владеть: современными средствами, методами и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-8	Способен проектировать образовательные программы	ПК-8.1. Знать: программу спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) ПК-8.2. Уметь: использовать современные технологии в разработке программ для определения индивидуальных способностей поступающих в группы этапов спортивной подготовки по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам ПК-8.3. Владеть: умением формировать содержание тренировочных занятий (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	5. семестр	всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа:	36	36
Лекции (Лек)	18	18
Практические занятия (ПР)	18	18
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	зачет	зачет
Самостоятельная работа:	32	32
-- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	16	16
- написание реферата (Р);	4	4
-- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	8	8
- подготовка к промежуточной аттестации и т.п.)	4	4

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Раздел дисциплины/темы		Виды учебной работы, включая (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Семестр	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
РАЗДЕЛ I. ДОКУМЕНТЫ. РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА					
Тема 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.	7	2	2	4	Учебное задание № 1
Тема 2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"	7	2	2	4	Учебное задание № 2
Тема 3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"	7	2	2	4	Учебное задание № 3
Тема 4. Требования к разработке программы спортивной подготовки по виду спорта.	7	2	2	4	Учебное задание № 4
Тема 5. Методика развития физических качеств спортсмена.	7	2	2	4	Учебное задание № 5
Тема 6. Принципы спортивной тренировки в построении тренировочного процесса.	7	2	2	4	Учебное задание № 6 (реферат)
Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке.	7	2	2	2	Учебное задание № 7
Тема 8. Документы отчетности тренера спортивной школы.	7	2	2	4	Учебное задание № 8
Тема 9. Планирование тренировочного процесса тренером спортивной школы	7		2	2	Учебное задание № 9
ИТОГО:		18	18	32	

Заочная форма обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 академических часа. Вид промежуточной аттестации в 8 семестре – зачет; в 9 семестре - зачет.

Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы, включая (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной

	Семестр	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	аттестации
РАЗДЕЛ I. ДОКУМЕНТЫ. РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА					
Тема 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.	8	2	2	4	Учебное задание № 1
Тема 2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"	8	1	2	4	Учебное задание № 2
Тема 3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"	8	1	2	4	Учебное задание № 3
Всего в 8 семестре		4	4	60	
Тема 4. Требования к разработке программы спортивной подготовки по виду спорта.	9		2	4	Учебное задание № 4
Тема 5. Методика развития физических качеств спортсмена.	9		2	4	Учебное задание № 5
Тема 6. Принципы спортивной тренировки в построении тренировочного процесса.	9		2	4	Учебное задание № 6 (реферат)
Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке.	9		2	4	Учебное задание № 7
Тема 8. Документы отчетности тренера спортивной школы.	9			2	Учебное задание № 8
Тема 9. Планирование тренировочного процесса тренером спортивной школы	9		2	2	Учебное задание № 9
Всего в 9 семестре			14	54	
ИТОГО:		4	18	114	

4.3. Содержание разделов дисциплины

РАЗДЕЛ I. ДОКУМЕНТЫ. РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Тема 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта(8 часов). Лекция № (2 часа).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом. Требования к структуре

и содержанию программ спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.

Тема 2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (8 часов).

Лекция № 2 (2 часа)

Документ направлен на обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации; непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам; повышение качества подготовки спортивного резерва; увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Тема 3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (8 часов).

Лекция № 3 (2 часа).

ФГТ, определяющие минимум содержания, структуру, условия реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и сроки обучения по этим программам организациями, осуществляющими образовательную деятельность. Задачи реализации образовательных программ. Требования к структуре образовательной программы. Требования к условиям реализации и срокам обучения по образовательной программе.

Тема 4. Требования к разработке программы спортивной подготовки по виду спорта (8 часов).

Лекция № 4 (2 часа)

Программа спортивной подготовки по виду спорта - это программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Нормативная часть программы. Методическая часть программы.

Тема 5. Методика развития физических качеств спортсмена (8 часов).

Лекция № 5 (2 часа)

Физические качества - врожденные (генетически унаследованные) морфологические качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Педагогические условия для развития физических качеств. Подбор средств, методов и форм организации занимающихся для развития физических качеств и двигательных способностей.

Тема 6. Принципы спортивной тренировки в построении тренировочного процесса (8 часов).

Лекция № 6 (2 часа)

Принципы спортивной тренировки как наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, синтезирующие в себе научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

Выделяют семь основных принципов: направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена; возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Тема 7. Принципы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке (8 часов).

Лекция № 7 (2 часа)

Дозирование нагрузки по показателям объема и по показателям интенсивности. Развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные нагрузки. Зоны интенсивности нагрузки. Продолжительность и характер интервалов отдыха.

Тема 8. Документы отчетности тренера спортивной школы по виду спорта (8 часов).

Лекция № 8 (2 часа)

Особенности разработки календарно-тематического планирования на основе программы по виду спорта; поурочного плана-конспекта, исходя из календарно-тематического планирования; перспективного плана работы, в котором отражается ожидаемый результат от спортсмена; плана воспитательной работы, предполагающего проведение всевозможных мероприятий, направленных на развитие личности ребенка, журнала учета групповых занятий спортивной подготовки группы.

Тема 9. Методическая деятельность тренера спортивной школы (8 часов).

Лекция № 9. (2 часа).

Научный подход к управлению образовательным процессом в построении многолетней подготовки юных спортсменов. Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса - основная функция тренерской деятельности. Задачи методической деятельности. Структура методической деятельности спортивной школы и тренера.

4.4. Темы и планы практических занятий

Практическое занятие № 1 (в форме семинара) (2 часа).

Тема 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.

Вопросы для обсуждения:

1. Содержание Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
2. Назовите структуру и содержание Программы спортивной подготовки по виду спорта.
3. Раскройте содержание пояснительной записки программы.
4. Раскройте содержание нормативной части Программы.
5. Раскройте содержание методической части программы.

6. Раскройте содержание системы контроля и зачетный требований Программы.
7. Раскройте содержание перечня информационного обеспечения Программы.
8. Раскройте содержание раздела нормативы физической подготовки.
9. Раскройте содержание раздела Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.

Учебное задание № 1

1. Укажите дату утверждения Федерального стандарта по избранному вами виду спорта «_____» _____ 201__ г. № ____
2. На основе каких нормативных документов разработан стандарт _____
3. Что определяет Стандарт? _____
4. Какова структура и содержание программы спортивной подготовки? _____
5. В какой части программы должна быть представлена характеристика спорта? _____
6. В какой части программы должно быть представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки? _____
7. Какая часть программы должна содержать возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки? _____
8. В какой части программы представлены рекомендации по проведению тренировочных занятий? _____
9. В какой части программы должны быть представлены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки? _____
10. Что должен включать «Перечень информационного обеспечения» Программы?: _____
11. Перечислите требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: _____
12. Перечислите требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки: _____
13. На какое количество недель тренировочного процесса рассчитан годовой тренировочный план в организации? _____
14. Перечислите основные формы осуществления спортивной подготовки: _____
15. На каких этапах подготовки осуществляется работа по индивидуальным планам? _____
16. На каких этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя)? _____
17. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивный разряд _____
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд _____
 - на этапе высшего спортивного мастерства – _____
18. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе:
 - на этапе начальной подготовки _____
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) _____
 - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства _____
19. Перечислите требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям: _____
20. Количество человек в группе начальной подготовки? _____
21. Продолжительность этапа начальной подготовки _____; спортивной специализации _____; этапа совершенствования спортивного мастерства _____; высшего спортивного мастерства _____
22. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки _____; спортивной специализации _____; совершенствования спортивного мастерства _____; высшего спортивного мастерства _____
23. Каково соотношение объема ОФП в группах начальной подготовки до 1 года _____; свыше года _____; до 2 лет _____; в группах совершенствования спортивного мастерства _____
24. Каково соотношение объема технической подготовки в группах начальной подготовки 1 года _____;

свыше года ____; до 2 лет ____; в группах совершенствования спортивного мастерства ____.

25. Сколько основных соревнований должно быть у спортсменов тренировочной группы 3-го года обучения в год? _____

26. Сколько отборочных соревнований должно быть у спортсменов тренировочной группы 1-го года обучения в год? _____

27. Двигательные способности наиболее значимые в результативности спортсмена? _____

28. Каков объем тренировочной нагрузки в год (тренировок в неделю) в группах начальной подготовки 1-го года ____; 2-го года ____; в тренировочной группе 3-го года ____; 4-го года ____; группе совершенствования спортивного мастерства ____; высшего спортивного мастерства ____.

29. Продолжительность сборов по подготовке к соревнованиям в группе начальной подготовки? _____

30. Продолжительность отборочных сборов на тренировочном этапе? _____

31. Какой спортивной экипировкой обеспечивается спортсмен тренировочной группы? _____

Примечание: за каждый правильный ответ студент получает 1 балл. Максимальная и необходимая для зачета сумма баллов – 31.

Практическое занятие № 2 (в форме семинара) (2 часа).

Тема 2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Вопросы для обсуждения:

1. Перечислите группы видов спорта, по которым реализуются программы в области физической культуры и спорта.
2. Перечислите этапы и периоды подготовки.
3. Перечислите формы организации тренировочного процесса:
4. Какова продолжительность одного тренировочного занятия
5. Особенности проведения индивидуального отбора занимающихся, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
6. Особенности непрерывности тренировочного процесса с занимающимися.
7. подлежит Ежегодное планирование тренировочного процесса.
8. Особенности методической (научно-методической) деятельности в образовательных организациях.

Учебное задание № 2

1. Лица, зачисленные в образовательную организацию и осваивающие образовательные программы в области физической культуры и спорта именуются _____

2. Лица, проходящие спортивную подготовку, зачисленные в образовательную организацию - _____;

3. Лица, которые в перспективе могли бы быть зачислены в профессиональные образовательные организации, _____.

4. Перечислите этапы и периоды подготовки:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - ____ часов;
- на этапе начальной подготовки - ____ часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - ____ часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - ____ часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - ____ часов.

6. Отделения (иные структурные подразделения), обеспечивающие тренировочную деятельность открываются:

- _____
- _____

7. Особенности проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании _____

- по окончании обучения обучающемуся _____

8.Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;

10.2. Набор занимающихся осуществляется ежегодно:

- в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с осени, - не позднее _____ текущего года;

- в группы подготовки, образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с начала календарного года - не позднее _____ текущего года;

- в иных случаях - в порядке, устанавливаемом образовательной организацией.

11. Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с _____

12.Планирование участия педагогических работников и (или) других специалистов, участвующих в реализации образовательных программ и программ спортивной подготовки, производится с учетом следующих особенностей:

- работа по учебному плану _____

- одновременная работа _____

- _____

13.Для организации и осуществления методической (научно-методической) работы в образовательной организации в штатное расписание вводятся ставки _____

14.Численность обучающихся в учебной группе в профессиональной образовательной организации устанавливается в соответствии с ее локальными нормативными актами:

- _____ человек по основным общеобразовательным программам;

- _____ человек по образовательным программам среднего профессионального образования.

15. Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляется:

- _____;

- _____;

- _____;

- _____;

16. В детско-юношеских спортивных школах необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее _____% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу;

17. В специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва и в специализированных отделениях детско-юношеских спортивных школ необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее _____% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

18.Количество учебных групп на отделении должно быть не менее _____ (для открытия отделения необходимо минимум _____ группы, с последующим увеличением их количества в течение _____ последующих лет до _____).

19.По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше _____ лет.

20. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки _____ из спортивной школы по возрастному критерию.

21. Предельная недельная тренировочная нагрузка на этапе высшего спортивного мастерства составляет _____ часов.

22. Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) на этапе начальной подготовки до одного года _____ человек.

Примечание: за каждый правильный ответ студент получает 0,5 балла. Максимальная и необходимая для зачета сумма баллов – 11.

Практическое занятие № 3 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к

срокам обучения по этим программам"

Учебное задание № 3

1. По каким видам спорта ФГТ применяются реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.
2. Каких обязательных и вариативных предметных областей должен предусматривать базовый уровень образовательной программы?
3. Каких обязательных и вариативных предметных областей должен предусматривать углубленный уровень образовательной программы?
4. В рамках проведения каких спортивных мероприятий может осуществляться изучение и освоение предметных областей образовательной программы?
5. В рамках проведения каких спортивных мероприятий может осуществляться изучение и освоение вариативных предметных областей образовательной программы?
6. Что является результатом освоения образовательной программы в предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня?
7. Что является результатом освоения образовательной программы в предметной области "общая физическая подготовка" для углубленного уровня?
8. Что является результатом освоения образовательной программы в предметной области "вид спорта" для базового уровня?
9. Какие условия относятся к условиям реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения?
10. Какой должна быть доля педагогических работников, имеющих высшее образование, обеспечивающих реализацию образовательной программы от общего числа педагогических работников?
11. До ____% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Практическое занятие № 4 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Требования к разработке программы спортивной подготовки по виду спорта»

Вопросы для обсуждения:

Учебное задание № 4:

1. Разработать содержание пояснительной записки Программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Практическое занятие № 5 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Методика развития физических качеств спортсмена»

Вопросы для обсуждения:

Учебное задание № 5

Методика – это _____
Избранный вами вид спорта: _____
1. Методика развития физического качества «Быстрота»:
Средство: _____
Метод: _____
Объем нагрузки: _____
Зона интенсивности нагрузки: _____, ЧСС: _____
Характер энергообеспечения: _____
Уровень молочной кислоты в крови (лактат) ммоль/л _____
Величина кислородного долга (л) _____
Форма организации (нарисовать схему): _____

2. Методика развития физического качества «Силовая выносливость»:

Средство: _____
Метод: _____
Объем нагрузки: _____
Зона интенсивности нагрузки: _____, ЧСС: _____
Характер энергообеспечения: _____
Уровень молочной кислоты в крови (лактат) ммоль/л _____
Величина кислородного долга (л) _____
Форма организации (нарисовать схему): _____

3 Методика развития физического качества «Координационная выносливость»:

Средство: _____

Метод: _____

Объем нагрузки: _____

Зона интенсивности нагрузки: _____, ЧСС: _____

Характер энергообеспечения: _____

Уровень молочной кислоты в крови (лактат) ммоль/л _____

Величина кислородного долга (л) _____

Форма организации (нарисовать схему): _____

4. Методика развития физического качества «Сила»:

Средство: _____

Метод: _____

Объем нагрузки: _____

Зона интенсивности нагрузки: _____, ЧСС: _____

Характер энергообеспечения: _____

Уровень молочной кислоты в крови (лактат) ммоль/л _____

Величина кислородного долга (л) _____

Форма организации (нарисовать схему): _____

5. Методика развития физического качества «Скоростная выносливость»:

Средство: _____

Метод: _____

Объем нагрузки: _____

Зона интенсивности нагрузки: _____, ЧСС: _____

Характер энергообеспечения: _____

Уровень молочной кислоты в крови (лактат) ммоль/л _____

Величина кислородного долга (л) _____

Форма организации (нарисовать схему): _____

6 Методика развития физического качества «Общая выносливость»:

Средство: _____

Метод: _____

Объем нагрузки: _____

Зона интенсивности нагрузки: _____, ЧСС: _____

Характер энергообеспечения: _____

Уровень молочной кислоты в крови (лактат) ммоль/л _____

Величина кислородного долга (л) _____

Форма организации (нарисовать схему): _____

Примечание: за каждый правильный ответ студент получает 1 балл. Максимальная и необходимая для зачета сумма баллов – 6.

Практическое занятие № 6 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Принципы спортивной тренировки в построении тренировочного процесса»

Учебное задание № 6

Подготовить реферат на тему «Принципы спортивной тренировки в построении тренировочного процесса» (за основу взять один из принципов).

Требования:

1. Реферат должен быть исполнен в рукописной форме, на листах А-4
2. Объем реферата 10 страниц.
3. Оформление реферата в соответствии с приложением 1.
4. Реферат необходимо подготовить к защите – написать план доклада.
5. К защите реферата (5 минут) подготовить презентацию на 10 слайдов.

Примечание: студент может получить за выступление по реферату от 3 до 5 баллов. Максимальная сумма баллов – 5, необходимая (минимальная) для зачета сумма баллов – 3.

Практическое занятие № 7 (в форме коллоквиума) (2 часа).

Тема «Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке».

*На занятии студенты принимают участие в **коллоквиуме** - средство контроля усвоения учебного материала по теме «Тренировочные и соревновательные нагрузки», организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися (45 минут). Затем самостоятельно работают над выполнением **учебного задания № 7** :*

1. Что такое физическая нагрузка?
2. Что такое величина нагрузки?
3. Что такое внешняя нагрузка и внутренняя нагрузка?
4. Какими параметрами характеризуется величина нагрузки?
5. Что такое объем нагрузки?
6. Чем определяется объем нагрузки с внешней стороны?
7. Чем определяется объем нагрузки с внутренней стороны?
8. Дайте характеристику большого, среднего и малого объемов.
9. Назовите авторов классификаций нагрузок по интенсивности.
10. На чем основываются классификации нагрузок?
11. Какая характеристика восстановительных процессов организма спортсмена позволяет проводить тренировки ежедневно без каких-либо явлений переутомления?
12. При каком условии в тренировочном процессе спортсмена накапливается **кумулятивный** тренировочный эффект?
13. Дайте характеристику **ближнего** тренировочного эффекта изменений функционального состояния, происходящего в организме спортсмена после одного тренировочного занятия.
14. Дайте характеристику **кумулятивного** тренировочного эффекта изменений функционального состояния, происходящего в организме спортсмена после тренировочных занятий продолжительностью не менее 3-х месяцев.
15. Дайте характеристику принципу, выдвинутому известным американским тренером по плаванию Д. Каунсилмен «боль-сильная боль-агония».

Практическое занятие № 8 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Документы отчетности тренера спортивной школы по виду спорта»

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности разработки календарно-тематического планирования на основе программы по виду спорта;
2. Требования к разработке поурочного плана-конспекта, исходя из календарно-тематического планирования;
3. Требования к разработке перспективного плана работы, в котором отражается ожидаемый результат от спортсмена;
4. Требования к разработке плана воспитательной работы, предполагающего проведение всевозможных мероприятий, направленных на развитие личности ребенка;
5. Требования к ведению журнала учета групповых занятий спортивной подготовки группы.

Учебное задание № 8:

1. Разработать годовой учебный план-график тренировочного процесса для тренировочной группы 2-го года обучения по разделу «Избранный вид спорта».
2. Разработать рабочий план-график тренировочного процесса для тренировочной группы 2-го года обучения по разделу «Избранный вид спорта» на месяц (сентябрь).
3. Заполнить раздел журнала «Поурочная запись занятии» за сентябрь.

Практическое занятие № 9 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Планирование тренировочного процесса тренером спортивной школы»

Учебное задание № 9:

*На занятии студентам предлагается выполнить **творческие задания** - частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее*

диагностировать умения, интегрировать знания по изучаемой теме, аргументировать собственную точку зрения. Задание выполняется в индивидуальном порядке или группой студентов. Студент может получить за выполнение этой работы от 3-х до 5- баллов.

Тема для творческого задания:

1. Разработать содержание втягивающего *микроцикла* для спортсменов группы начальной подготовки в избранном виде спорта (при 6 часовой нагрузке в неделю);

• Объем • Интенсивность		
Понедельник	Среда	Пятница

4.5 Примерная тематика курсовых проектов (курсовых работ)

Курсовой проект (курсовой работы) по дисциплине не предусмотрен.

5. Темы дисциплины для самостоятельного изучения

Самостоятельное изучение тем дисциплины не предусмотрено.

6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
	Тема 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 1.
	Тема 2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 2.
	Тема 3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.

	государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"	Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 3.
Тема 4. Требования к разработке программы спортивной подготовки по виду спорта.		Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 4.
Тема 5. Методика развития физических качеств спортсмена.		Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 5.
Тема 6. Принципы спортивной тренировки в построении тренировочного процесса.		Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 6 - реферат.
Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке.		Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие в форме коллоквиума.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 7.
Тема 8. Документы отчетности тренера спортивной школы.		Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 8.
Тема 9. Планирование тренировочного процесса тренером спортивной школы		Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка творческого учебного задания № 9.

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценочными средствами обеспечены все формы текущего контроля по дисциплине. В соответствии со структурой дисциплины в ходе текущего контроля используются учебные задания, их содержание представлено в практических занятиях.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- опрос	6 баллов	9 баллов	9
- участие в дискуссии на семинаре	6 баллов	9 баллов	9
- индивидуальное учебное задание	27 баллов	36 баллов	36
- реферат (тема «Принципы спортивной тренировки в построении тренировочного процесса»)	13 баллов	30 баллов	30
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет
Итого за семестр:	52	84	84 балла

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

9.2 Дополнительная литература

1. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс] : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 232 с. — 978-5-906839-25-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55567.html>
2. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В.Б. Иссурин. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс] : научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — 978-5-906839-57-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>
4. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Электронный ресурс] : учебник / М.Н. Максимова. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 304 с. — 978-5-906839-76-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63656.html>
5. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 144 с. — 978-5-906839-72-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>
6. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 319 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68545.html>
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. – К.: Олимпийская литература, 2004.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

9. Передельский А.А. Двудесятилетний Янус. Спорт как социальный феномен [Электронный ресурс] : сущность и онтологические основания. Монография / А.А. Передельский. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 312 с. — 978-5-906839-54-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57793.html>
10. Пронкина С.А. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учеб.-метод. Пособие/С.А. Пронкина. – Южно-Сах. : ИРОСО, 2012. – 104с.
11. Самолёнок Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : монография / Т.В. Самолёнок. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 248 с. — 978-5-9907240-8-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55558>
12. ТудорБомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / БомпаТудор, Буццичелли Карло. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-01-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>
13. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — 978-5-906839-21-3. —

9.3 Периодические издания

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4 Программное обеспечение

1.1. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13
10. ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
11. Microsoft Windows Pro 64bit OEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; saхgu.pф
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)
8. <https://math.ru/>
9. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
10. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
11. 3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
12. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
14. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
15. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
16. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
17. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
18. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
19. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью

компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

а) оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя: письменный стол, стул;
- доска с освещением;
- информационные стенды;
- дидактические единицы с раздаточным материалом;
- учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы);
- кинограммы, учебные фильмы;
- контрольно-оценочные средства.

б) Технические средства обучения учебного кабинета:

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;
- доступ к сети Интернет; доступ к электронно-библиотечной системе.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№_1_ от_30 сентября 2019г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Практикум по спортивной тренировке»
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль Физическая культура»

на 2019/2020 учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

1.1.;

1.2.;

...

1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

2.1.;

2.2.;

...

2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

3.1.;

3.2.;

...

3.9.

Составитель
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Требования к оформлению реферата

По нормам ГОСТа 2020 реферат должен состоять из нескольких обязательных частей. Это титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение и библиографический список.

Оформление титульного листа реферата – дело очень важное и ответственное, ведь обложка – это первое, на что падает взгляд преподавателя.

В шапке титульного листа обязательно прописывается полное наименование вашего учреждения без всяких сокращений, а также название кафедры. Чуть ниже располагается заголовок «Реферат», причем допускается его написание как строчными буквами, так и прописными. Далее указываются дисциплина и тема вашего реферата.

1 Оформление введения реферата по ГОСТу

1 Оформление введения реферата по ГОСТу 2020 должно обязательно включать такие ключевые позиции, как актуальность, цель, задачи исследования, субъект и предмет. Здесь можно рассмотреть основные теоретические источники, которые изучали тематику вашего реферата.

2 *Актуальность* должна описывать значимость вашей темы в современном мире, почему ее нужно изучать, какую проблему она решает.

Цель и задачи рассказывают для чего поднимается вопрос, затронутый автором и какими путями должна решаться эта проблема.

Предмет и объект – показывают какая сфера затронута в вашем исследовании и какой конкретный предмет изучается.

2 Оформление основного содержания реферата

Основная часть реферата обычно занимает 75-80% всей работы, что составляет 5-8 страниц. Основная часть может состоять из нескольких глав, а может, кроме глав, иметь подзаголовки или, по-другому, параграфы.

В конце каждой главы должны быть выводы и определенные умозаключения по основному содержанию главы.

Основное содержание реферата может рассказывать о теоретической базе по исследуемой теме, о практических мероприятиях и решениях, может содержать таблицы, графики, диаграммы и прочие графические материалы.

3 Оформление заключения реферата

Оформление заключения реферата считается очень важным элементом работы, так как его задача – анализ и подведение итогов. Преподаватель, из-за отсутствия времени, может не сильно вникать в суть основной части, но заключение он обязательно прочтет и внимательно изучит. А поэтому нужно четко знать, как правильно оформить реферат и его заключительную часть. Для того, чтобы написать заключение, достаточно перефразировать данные во введении цель и задачи, а также выбрать из имеющихся глав все сделанные выводы.

Требования к оформлению заключения реферата предполагают, что оно составляет примерно 10% от объема всей работы и обычно бывает 1-2 страницы. Заголовок выравнивается по центру и имеет тот же размер шрифта, то и весь текст.

Часто при оформлении заключения реферата используют такие стандартные фразы и клише, как «Из проделанной работы мы видим...», «Данное исследование показало...», «Приходим к выводу, что...» и др.

4 Оформление списка используемой литературы реферата

Оформление списка используемой литературы реферата порой оказывается наиболее сложной частью работы. Здесь имеется много тонкостей и нюансов, которые нужно учитывать. Остановимся на них поподробнее.

1 Реферат должен включать не меньше 5 различных источников

2 Согласно нормам ГОСТа все источники располагаются в определенном порядке:

Нормативно-правовые акты

Монографии, учебники, труды ученых

Статьи периодической печати(газеты, журналы)

Архивные материалы

Интернет-источники

При оформлении списка используемой литературы реферата все источники указываются в алфавитном порядке. Само произведение должно обозначать в первую очередь фамилию автора, далее – название источника, наименование издательства, год выпуска.

Само наименование главы: «Список используемой литературы».

Образец

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Практикум по спортивной тренировке»
на тему «.....»

Выполнил студент группы.....

Ф. И. О.

Проверил преподаватель:

Доцент кафедры ФКиС

Пронкина С.А.

Южно-Сахалинск

2020

Практическое занятие № 6 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Структура и содержание отдельного тренировочного занятия».

Учебное задание:

На занятии студенты защищают разработанный самостоятельно проект «План тренировочного занятия для спортсменов группы начальной подготовки в избранном виде спорта на обще подготовительном этапе».

Проект сдается преподавателю на проверку. Студент может получить за выполнение этой работы от 3-х до 5- баллов.

Практическое занятие № 7 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование».

Учебное задание:

1. На занятии студенты под руководством преподавателя знакомятся Федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта и отвечают на вопросы учебного задания:

1. Лица, зачисленные в образовательную организацию и осваивающие образовательные программы в области физической культуры и спорта именуются _____

2. Лица, проходящие спортивную подготовку, зачисленные в образовательную организацию - _____;

3. Лица, которые в перспективе могли бы быть зачислены в профессиональные образовательные организации, _____.

4. Перечислите этапы и периоды подготовки:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - ____ часов;
- на этапе начальной подготовки - ____ часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - ____ часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - ____ часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - ____ часов.

6. Отделения (иные структурные подразделения), обеспечивающие тренировочную деятельность открываются при условии:

- _____
- _____
- _____
- _____

7. Особенности проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании _____
- по окончании обучения обучающемуся _____

8.Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;

10.2. Набор занимающихся осуществляется ежегодно:

- в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с осени, - не позднее _____ текущего года;
- в группы подготовки, образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с начала календарного года - не позднее _____ текущего года;
- в иных случаях - в порядке, устанавливаемом образовательной организацией.

11. Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с ____

12.Планирование участия педагогических работников и (или) других специалистов, участвующих в реализации образовательных программ и программ спортивной подготовки, производится с учетом следующих особенностей:

- работа по учебному плану

- одновременная работа

- _____

13. Для организации и осуществления методической (научно-методической) работы в образовательной организации в штатное расписание вводятся ставки

14. Численность обучающихся в учебной группе в профессиональной образовательной организации устанавливается в соответствии с ее локальными нормативными актами:

- _____ человек по основным общеобразовательным программам;
- _____ человек по образовательным программам среднего профессионального образования.

15. Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляется:

- _____;
- _____;
- _____;
- _____;

16. В детско-юношеских спортивных школах необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее _____% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу;

17. В специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва и в специализированных отделениях детско-юношеских спортивных школ необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее _____% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

18. Количество учебных групп на отделении должно быть не менее _____ (для открытия отделения необходимо минимум _____ группы, с последующим увеличением их количества в течение _____ последующих лет до _____).

19. По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше _____ лет.

20. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки _____ из спортивной школы по возрастному критерию.

21. Предельная недельная тренировочная нагрузка на этапе высшего спортивного мастерства составляет _____ часов.

22. Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) на этапе начальной подготовки до одного года _____ человек.

23. Минимальная наполняемость группы (человек) на тренировочном этапе (период начальной специализации) _____ человек.

Заполняют таблицу «Учебный план спортивной подготовки по виду спорта».

Учебный план спортивной подготовки
по виду спорта _____

Виды подготовки	1 год обучения (лет)	2 год обучения (лет)	3 год обучения (лет)	4 год обучения (лет)	5 год обучения (лет)

Задание сдается преподавателю на проверку. Студент может получить за выполнение этой работы от 3-х до 5- баллов.

1. Заполните содержание раздела «Теоретическая подготовка» Учебного плана-графика по виду спорта

«15» августа 20_г.

на 20__-20__ учебный год (тренировочная группа 1-го года обучения)

[illegible]

Практическое занятие № 8 (в форме семинара) 2 (2 часа).

Тема «. Общие положения комплексного контроля в спорте.

».

Учебное задание:

1. Подберите методику определения вариативности техники спортсмена:

Тест 1. « _____

Тест 2 « _____

2. Приведите пример контроля за факторами внешней среды

11. Подберите методику определения интеллектуальной подготовленности спортсмена:

Тест 1. « _____

Тест 2 « _____

12. Подберите методику определения уровня устойчивости к сбивающим факторам спортсмена:

Тест 1. « _____

Тест 2 « _____

За каждый правильно решенный вопрос студент получает 1 балл.

Практическое занятие № 9 (в форме семинара) (2 часа).

Тема «Моделирование и прогнозирование в спорте.».

Учебное задание:

Моделирование как разработка и использование моделей в процессе построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях. Уровни моделей, используемых в практике спорта: обобщенные, групповые, индивидуальные. Модели соревновательной деятельности. Прогнозирование в спорте как выявление вероятного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, отражает передовые тенденции и определяет процесс достижения заданного эффекта. Краткосрочное прогнозирование. Долгосрочное прогнозирование.

Задание для самостоятельной работы

1. Подготовить эссе на тему «Моделирование и прогнозирование в спорте».

4.5 Примерная тематика курсовых проектов (курсовых работ)

Курсовой проект (курсовой работы) по дисциплине не предусмотрен.

5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.

Вопросы для самоконтроля:

Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

Вопросы для самоконтроля:

Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.

Вопросы для самоконтроля:

Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов.

Вопросы для самоконтроля:

6. Образовательные технологии

6.1. Образовательные технологии

Освоение дисциплины «Практикум по спортивной подготовке» предполагает использование следующих образовательных технологий:

Творческое задание - частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания о цикличности тренировочного процесса, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа учебно-исследовательской темы, где студент раскрывает суть спортивной подготовки как многолетнего процесса и его структуру, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды.

Коллоквиум - средство контроля усвоения учебного материала по теме, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися

Решение задач, позволяющих оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.

Тест - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося,

Кейсы с анализом документов в группах - проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

Кейсы - проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

Кейс-измерители основаны на использовании проблемных заданий, в

которых обучающимся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, содержащую в себе необходимую, но неполную информацию для решения заданной проблемы.

Контрольная работа как средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме

Проект - продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве, уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Выполняется в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Мини-конференция -подготовленные студентами самостоятельно **публичные выступления** по результатам учебно-исследовательской работы по темам спортивной подготовки.

Круглый стол, позволяющий включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Эссе - средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной задаче.

Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Название раздела	Лекция 1. Семинар 1. Самостоятельная работа	Вводная лекция с использованием видеоматериалов Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты

7.Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочными средствами обеспечены все формы текущего контроля по дисциплине. В соответствии со структурой дисциплины в ходе текущего

контроля используются: учебные задания, творческие задания, мини-конференции, рефераты, эссе, всего необходимо выполнить 12 различных форм учебных заданий. При выполнении 8 заданий студент может получить зачет.

8 Система оценивания планируемых результатов обучения

Система оценивания может быть представлена как в текстовой, так и в табличной форме.

Например:

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- опрос	___ баллов	___ баллов	
- участие в дискуссии на семинаре	___ баллов	___ баллов	
- контрольная работа (темы 1-3)	___ баллов	___ баллов	
- контрольная работа (темы 4-5)	___ баллов	___ баллов	
...			
Промежуточная аттестация - зачет	4 балла	8 баллов	8 баллов
Итого за семестр			52 балла

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

Указывается основные учебники по данной дисциплине (модулю) (не менее 3 источников).

Основной учебник может быть рекомендован как из ЭБС, так и из книжного фонда библиотеки СахГУ.

При разработке списка источников и литературы необходимо учитывать требования образовательных стандартов по книгообеспеченности.

Для ФГОС 3+ : «В случае неиспользования в организации электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 50 экземпляров каждого из изданий основной литературы, перечисленной в рабочих программах дисциплин (модулей), практик, и не менее 25 экземпляров дополнительной литературы на 100 обучающихся».

Для ФГОС 3++ : «При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль) проходящих соответствующую практику».

9.2 Дополнительная литература

...

9.3 Периодические издания*(при необходимости)*

...

9.4 Программное обеспечение*(обязательно!)*

(Указывается лицензионное программное обеспечение, имеющееся в СахГУ).

...

9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий*(обязательно!)*

(Приводится перечень лицензионного или свободно распространяемого программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем. Библиографические записи электронных ресурсов составляются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления»).

Например:

- 1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)*
- 2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)/ и*

т.д.

10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

(Данный подраздел включается обязательно)

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере;

возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины указывается необходимое для обучения оборудование, демонстрационные приборы, мультимедийные средства, учебные фильмы, тренажеры, карты, плакаты, наглядные пособия; требования к аудиториям – компьютерные классы, академические или специально оборудованные аудитории и лаборатории, наличие доски и т.д.

К рабочей программе прилагаются:

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю) *(разрабатывается в виде отдельного документа);*

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

(Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) могут быть представлены в виде изданных печатным и (или) электронным способом методических разработок со ссылкой на адрес электронного ресурса в виде рекомендаций обучающимся по изучению разделов и тем дисциплины (модуля) указанием глав, разделов, параграфов, задач, заданий, тестов и т.п. из рекомендованного списка литературы.)

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ _____ от _____

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

(Изменения и дополнения в РПД вносятся ежегодно и оформляются в данной форме. Изменения вносятся заменой отдельных листов (старый лист при этом цветным маркером перечеркивается, а новый лист с изменением степлером прикалывается к рабочей программе (хранится на кафедре), в электронной форме РПД должна быть актуализированной всегда, т.е. с внесенными изменениями.

При наличии большого количества изменений и поправок, затрудняющих понимание, возникших в связи с изменением нормативной базы ВО и другим причинам, проводится полный пересмотр РПД (т.е. выпускается новая РПД), которая проходит все стадии проверки и утверждения).

в рабочей программе (модуле) дисциплины _____
(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности) _____

на 20__ / 20__ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

1.1.;

1.2.;

...

1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

2.1.;

2.2.;

...

2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

3.1.;
3.2.;
...
3.9.

Составитель
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи