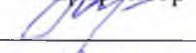


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

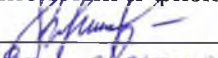
СОГЛАСОВАНО

Первый проректор


Н.Л. Ткаченко
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического воспитания


А.Л. Волобуев
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.04 Теория и методика физической культуры и спорта

направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль): Физическое воспитание и спорт

Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	324 час. / 9 ЗЕ
Курс	I, II
Учебный семестр	1, 2, 3, 4
Форма промежуточной аттестации	1 семестр – зачет с оценкой 2 семестр – экзамен 3 семестр – экзамен 4 семестр – курсовая работа, экзамен

Москва, 2022

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Б1.О.04.04 Теория и методика физической культуры и спорта» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическое воспитание и спорт.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину и студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Разработчик(и) рабочей программы:


Старший преподаватель
кафедры теории и методики
спорта и физического
воспитания


«29» августа 2022 г.

М. А. Шлыкова

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры Теории и методики спорта и физического воспитания «29» августа 2022 г., протокол № 1.


И.о. заведующего кафедрой
теории и методики спорта и
физического воспитания,
доцент, кандидат
педагогических наук


«29» августа 2022 г.

Н.Л. Ткаченко


СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2022 г.

О.В. Фёдорова

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2022 г.

Е. В. Аверьянова

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель – обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта и привить умение практической реализации основ теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;
- освоить средства и методы физического воспитания и спорта;
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта;
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методике физического воспитания и спорта в системе дисциплины предметной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.04.04 «Теория и методика физической культуры и спорта» изучается обучающимися в рамках модуля Б1.О.04 Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта обязательной части ОПОП ВО на протяжении 4 учебных семестров – с 1 семестра до 4 семестра и завершается итоговой аттестацией в форме экзамена.

Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами этого же модуля: Б1.О.04.01 «Базовые и новые виды спорта»; Б1.О.04.02 «История физической культуры и спорта»; Б1.О.04.03 «Олимпийское движение и профессиональный спорт»; Б1.О.04.05 «Организационно-методическая деятельность по предотвращению нарушений антидопинговых правил»; Б1.О.04.06 «Основы научно-исследовательской деятельности в физической культуре и спорте», а также с дисциплинами Б1.О.03 Медико-биологического модуля: Б1.О.03.01 «Анатомия человека», Б1.О.03.02 «Биомеханика двигательной деятельности»; Б1.О.03.05 «Физиология физического воспитания и спорта».

Обучение по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.О.03.07 «Медико-биологические основы реабилитации спортсменов»;
- Б1.О.04.01.05 «Спортивные игры»;
- Б1.В.03 «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в регби»;
- Б1.В.ДВ.01.02 «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста»;
- Б1.В.ДВ.04.01 «Методика и организация физического воспитания и спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста»;
- Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
<p>ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p>ОПК-1.1. Свободно оперирует знаниями нормативно правовых актов сферы физической культуры и спорта.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - искать, анализировать и применять информацию в нормативно-правовых актах сферы физической культуры и спорта. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работы с нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта.
	<p>ОПК-1.2. Обеспечивает решение конкретной задачи, выбирая оптимальный способ ее решения в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы выбора оптимального способа решения конкретной задачи в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать конкретную задачу и выбирать оптимальный способ ее решения в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта; - применять нормы профессиональной этики в процессе решения задач в области физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в процессе решения конкретных задач в области физической культуры и спорта
	<p>ОПК-1.3. Осуществляет профессиональную деятельность в</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования нормативно-правовых актов в сфере

	<p>соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.</p>	<p>образования и норм профессиональной этики для решения профессиональных задач</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики для решения профессиональных задач <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в анализе нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики для решения профессиональных задач
<p>ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести документацию, необходимую для разработки дополнительных образовательных программ области физической культуры и спорта <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведения документации, необходимой для разработки дополнительных образовательных программ области физической культуры и спорта
	<p>ОПК-2.2. Демонстрирует навыки разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта, отдельные их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание и методику разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать дополнительные образовательные программы (учебные курсы, модули) в области физической культуры и спорта для их реализации (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки дополнительных образовательных программ (учебных курсов,

		модулей) в области физической культуры и спорта для их реализации (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.4. Знает возрастные особенности адаптационных процессов к физическим упражнениям, закономерности развития процессов утомления и восстановления организма.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные особенности адаптации к физической нагрузке в различных возрастных группах - закономерности развития процессов утомления и восстановления организма в зависимости от типа и интенсивности физической нагрузки <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень физической подготовленности человека и прогнозировать возможности его адаптации к различным видам физической нагрузки - разрабатывать программы физической подготовки с учетом возрастных особенностей, типа и интенсивности физической нагрузки, а также закономерностей развития процессов утомления и восстановления организма <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения диагностики уровня физической подготовленности и адаптации к физической нагрузке - разработки индивидуальных программ физической подготовки для различных возрастных групп и типов физической нагрузки
ПК-1. Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	ПК-1.6. Разрабатывает программно-методическое обеспечение по дополнительной общеобразовательной программе	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать совместно с обучающимися (детьми и их родителями (законными

		<p>представителями) индивидуальные образовательные маршруты освоения дополнительных общеобразовательных программ</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки дополнительных общеобразовательных программ и учебно-методических материалов для их реализации
<p>ПК-2. Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся</p>	<p>ПК-2.2. Планирует содержание занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 9 зачетных единиц, 324 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 семестр												
1	Тема 1. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания.	16	2	2				14			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
2	Тема 2. Средства физического воспитания. Классификация физических упражнений.	18	2	2				16			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
3	Тема 3. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Эффекты упражнений.	16	2		2			14		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
4	Тема 4. Специфические методы и принципы физического воспитания.	18	2		2			16		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
	Промежуточная аттестация	4	-	-	-			4	Зачет с оценкой			
	Итого	72	8	4	4			64				
2 семестр												
5	Тема 5. Двигательные умения и навыки как результат обучения; закономерности их формирования.	10	2	2				8			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
6	Тема 6. Целевые установки в обучении двигательным действиям.	10	2	2				8			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1,

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
												ПК-2.
7	Тема 7. Воспитание двигательных координационных способностей.	12	2	2				10			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
8	Тема 8. Воспитание силовых и скоростных способностей.	10	2		2			8		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
9	Тема 9. Воспитание выносливости.	10	2		2			8		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
10	Тема 10. Воспитание гибкости.	11	2		2			9		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
	Промежуточная аттестация	9	-	-	-			9	Экзамен			
	Итого	72	12	6	6			60				
3 семестр												
11	Тема 11. Разнообразие и общие черты форм построения занятий физическими упражнениями.	6	2	2				4			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
12	Тема 12. Планирование как инструмент оптимального построения процесса физического воспитания.	8	2	2				6			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
13	Тема 13. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.	6	2		2			4		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	Тема 14. Общие черты контроля в процессе физического воспитания.	7	2		2			5		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
	Промежуточная аттестация	9	-	-	-			9	Экзамен			
	Итого	36	8	4	4			28				
4 семестр												
15	Тема 15. Спорт в системе социальных явлений.	22	2	2				20			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
16	Тема 16. Социальные функции спорта и основные направления спортивного движения.	22	2	2				20			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
17	Тема 17. Спортивная тренировка как многолетний процесс.	22	2	2				20			ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
18	Тема 18. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки.	22	2		2			20		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
19	Тема 19. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса).	22	2		2			20		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.
20	Тема 20. Спортивная подготовка спортсмена. Стороны спортивной подготовки. Этапы спортивной подготовки в соответствии с ФССП.	25	2		2			23		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Методические аспекты реализации спортивной подготовки.											
	Промежуточная аттестация	9	-	-	-			9	Экзамен			
	Итого	144	12	6	6			132				
	ВСЕГО:	324	40	20	20			284				

4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
1 семестр		
Тема 1. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания.	Лекция (2 ак.ч.)	Физическое развитие человека и его физическое воспитание. Социальные истоки цели, преследуемой в физическом воспитании.
	Самостоятельная работа (14 ак.ч.)	Основные задачи физического воспитания. Специфические задачи. Первая группа задач. Вторая группа задач. Общепедагогические задачи. Аспекты и формы конкретизации задач, решаемых в процессе физического воспитания. Нормативы как унифицированное количественное выражение задач, решаемых в физическом воспитании. Письменный опрос
Тема 2. Средства физического воспитания. Классификация физических упражнений.	Лекция (2 ак.ч.)	Исходное определение; содержание и форма физического упражнения. Содержание физического упражнения. Форма физических упражнений.
	Самостоятельная работа (16 ак.ч.)	Внутренняя структура физического упражнения. Внешняя структура физического упражнения. Классификация физических упражнений. Письменный опрос
Тема 3. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Эффекты упражнений.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №1 Практическое выполнение студентами следующих заданий: Написание конспекта тренировочного занятия с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки.
	Самостоятельная работа (14 ак.ч.)	Эффекты упражнения. Зоны относительной интенсивности нагрузки. Разновидности отдыха; его восстановительная и регулирующая роль. Письменный опрос
Тема 4. Специфические методы физического воспитания.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №2 Практическое выполнение студентами следующих заданий: Написание конспекта тренировочного занятия с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки равномерного, переменного, интервального и повторного метода спортивной тренировки.
	Самостоятельная работа (16 ак.ч.)	Методы строго регламентированного упражнения. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения. Слитность и дискретность нагрузки в методах упражнения. Комбинированные методы упражнения. Модификации методов строго

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. Игровой и соревновательный методы. Письменный опрос
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой	Устно по билетам.
2 семестр		
Тема 5. Двигательные умения и навыки как результат обучения; закономерности их формирования.	Лекция (2 ак.ч.)	Двигательное умение. Решаемые задачи. Типичные средства и методы. Двигательный навык. Решаемые задачи. Типичные средства и методы Динамический стереотип (высший навык). Решаемые задачи. Типичные средства и методы.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Предупреждение и исправление ошибок. Педагогический контроль на первом этапе обучения двигательному действию. Педагогический контроль на втором этапе обучения двигательному действию. Педагогический контроль на третьем этапе обучения двигательному действию. Письменный опрос
Тема 6. Целевые установки в обучении двигательным действиям.	Лекция (2 ак.ч.)	Конкретизация общих задач. Постановка частных задач. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения. Предупреждение и исправление ошибок; контроль.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Этапность процесса обучения двигательным действиям. Первый этап (начальное разучивание действия). Второй этап (углубленное разучивание действия). Третий этап (результатирующая отработка действия). Письменный опрос
Тема 7. Воспитание двигательно-координационных способностей.	Лекция (2 ак.ч.)	Детализация представлений о двигательно-координационных и частично совпадающих с ними способностях. Задачи, решаемые в процессе воспитания двигательно-координационных и некоторых связанных с ними способностей. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей.
	Самостоятельная работа (10 ак.ч.)	Особенности регулирования нагрузок и отдыха при воспитание двигательно-координационных способностей. Пути воспитания способности поддерживать равновесие. Избирательное воздействие на функции вестибулярного аппарата. Пути

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Письменный опрос
Тема 8. Воспитание силовых и скоростных способностей.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №3 Практическое выполнение студентами следующих заданий: Написание конспекта тренировочного занятия с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки в процессе развития координационных способностей.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	О показателях и сущности силовых способностей. Виды (типы) силовых способностей. Задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей. О методических особенностях использования различных силовых упражнений. Скоростные способности и задачи по их воспитанию. Письменный опрос
Тема 9. Воспитание выносливости.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №4 Практическое выполнение студентами следующих заданий: Написание конспекта тренировочного занятия с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки в процессе развития силовых и скоростных способностей. Средства и основы методики воспитания скоростных способностей.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Сущность, показатели и типы выносливости. Задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости. Средства и методы воспитания общей выносливости. Методы воспитания общей аэробной анаэробной и гликолитической выносливости в отдельных упражнениях естественной циклической структуры. Письменный опрос
Тема 10. Воспитание гибкости.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №5 Практическое выполнение студентами следующих заданий: Написание конспекта тренировочного занятия с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки в процессе развития выносливости и гибкости.
	Самостоятельная работа (9 ак.ч.)	Внешние признаки, факторы и значение осанки. Задачи по воспитанию осанки. Гибкость как объект направленного воздействия в физическом воспитании. Средства и особенности методики. Письменный опрос
Промежуточная аттестация	Экзамен	Устно по билетам.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
3 семестр		
Тема 11. Разнообразие и общие черты форм построения занятий физическими упражнениями.	Лекция (2 ак.ч.)	Разнообразие и общие черты форм построения занятий. Основные и другие формы занятий. Структура физкультурного занятия урочного типа.
	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	Первостепенное значение урочных форм в педагогически направленной организации занятий. Логика и методика построения урока. Анализ урока. Письменный опрос
Тема 12. Планирование как инструмент оптимального построения процесса физического воспитания.	Лекция (2 ак.ч.)	Предпосылки к планированию. Общие отправные установки и положения. Масштабы и предметные аспекты планирования. Временные масштабы планирования.
	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Планирование специфических результатов, содержания и форм построения физического воспитания. Общепедагогические и другие аспекты планирования. Письменный опрос
Тема 13. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №6. Практическое выполнение студентами следующих заданий: сформировать план соревновательно-тренировочной деятельности на год, с обозначением периодов спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный), мезоциклов и микроциклов. В микроциклах указать параметры нагрузки (большая, средняя, малая).
	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	Формы и способы перспективного планирования. Типы многолетних планов, программ. Отдельные операции перспективного планирования. Этапное планирование. Некоторые операции этапного планирования. Недельный (микроцикловый) план. Письменный опрос
Тема 14. Общие черты контроля в процессе физического воспитания.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №7. Практическое выполнение студентами следующих заданий: сформировать комплексы контрольных упражнений по определению уровня развития физических качеств и способностей.
	Самостоятельная работа (5 ак.ч.)	Общие черты контроля в процессе физического воспитания. Педагогический контроль. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля. Письменный опрос
Промежуточная	Экзамен	Устно по билетам.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
аттестация		
4 семестр		
Тема 15. Спорт в системе социальных явлении.	Лекция (2 ак.ч.)	Конкретизация понятий, относящихся к спорту. Широкое понимание спорта. Многообразие видов спорта. Факторы и тенденции развития спортивных достижений
	Самостоятельная работа (20 ак.ч.)	Спортивное достижение. Индивидуальная спортивная одаренность. Система подготовки спортсменов. Размах спортивного движения и коренные социальные условия его развития в обществе. Спорт, как общественное явление. «Массовый спорт» и «Большой спорт», «Спорт высших достижений». Письменный опрос
Тема 16. Социальные функции спорта и основные направления спортивного движения .	Лекция (2 ак.ч.)	Основа специфики функций спорта. Специфическая соревновательно-эталонная функция спорта. Специфическая эвристически-достиженческая функция.
	Самостоятельная работа (20 ак.ч.)	Полифункциональность спорта и вариативность его функций. Единство и особенности различных направлений (разделов) спортивного движения. Катарсическая, гедонистическая, экономическая функции спорта. Оздоровительная и развивающая функции. Письменный опрос
Тема 17. Спортивная тренировка как многолетний процесс.	Лекция (2 ак.ч.)	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Спортивная тренировка. Система соревнований. Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки.
	Самостоятельная работа (20 ак.ч.)	Роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания. Избранные соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Письменный опрос
Тема 18. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №8 Практическое выполнение студентами следующих заданий: сформировать перечень средств общефизической и специальной подготовки в избранном виде спорта. Сформировать конспект тактической подготовки в избранном виде спорта.
	Самостоятельная работа (20 ак.ч.)	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка спортсмена. Специальная физическая подготовка спортсмена. Спортивно-техническая и тактическая

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		подготовка. Специфика закономерностей спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса). Письменный опрос
Тема 19. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса).	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	ПР №9 Практическое выполнение студентами следующих заданий: сформировать презентацию по теме «Методические аспекты технической подготовки спортсменов в избранном виде спорта»
	Самостоятельная работа (20 ак.ч.)	Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Особая непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Неординарная волнообразность динамики нагрузок. Письменный опрос
Тема 20. Спортивная подготовка спортсмена.	Занятие семинарского типа (2 ак.ч.)	Стороны спортивной подготовки. Этапы спортивной подготовки в соответствии с ФССП. Методические аспекты реализации спортивной подготовки. ПР №10: Разработка индивидуальной программы спортивной подготовки
	Самостоятельная работа (23 ак.ч.)	Написание курсовой работы по темам, представленных в Приложении 1, в разделе 2.1 данной программы Письменный опрос
Промежуточная аттестация	Экзамен	Устно по билетам.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988>

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>

4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

5.2. Дополнительная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492453>

Доступ к электронно-библиотечным системам:

Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;

Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>.

2. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>.

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>].

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;

2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;

3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;

4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор

о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Реализация программы предполагает наличие:

1. Компьютерный стол (23 шт.);
2. Письменные столы (9 шт.);
3. Стулья (33 шт.);
4. Маркерная доска (1 шт.);
5. Проектор (1 шт.);
6. Экран проекционный (1шт.);
7. Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:
 - моноблок (1шт);
 - комплект активных колонок (колонки со встроенным звукоусилителем) (1 шт.);
 - комплект клавиатура+мышь (1шт); письменный стол (2 шт.);
 - компьютерное кресло (1 шт.);
8. Тумба (1 шт.)
9. Рабочее место студента с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:
 - моноблок (22 шт.);
 - комплект клавиатура+мышь (22шт);
10. МФУ (1 шт.);
11. Блок бесперебойного питания (23 шт.);
12. Огнетушитель (1 шт.)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

1. Письменные столы – (5 шт.);
2. Стулья (5 шт.);
3. Стеллажи (3 шт.); Шкаф книжный (9 шт.);
4. Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии

заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры теории и методики спорта и физического воспитания.

Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.

7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.

8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к зачету с оценкой и экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных

форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение
к рабочей программе дисциплины
«Теория и методика физической культуры
и спорта»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p>ОПК-1.1. Свободно оперирует знаниями нормативно правовых актов сферы физической культуры и спорта.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - искать, анализировать и применять информацию в нормативно-правовых актах сферы физической культуры и спорта. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работы с нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта. 	<p>Опрос, практическая работа; зачет с оценкой; курсовая работа; экзамен</p>
	<p>ОПК-1.2. Обеспечивает решение конкретной задачи, выбирая оптимальный способ ее решения в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы выбора оптимального способа решения конкретной задачи в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать конкретную задачу и выбирать оптимальный способ ее решения в соответствии с нормативными правовыми 	<p>Опрос, практическая работа; зачет с оценкой; курсовая работа; экзамен</p>

		<p>актами сферы физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять нормы профессиональной этики в процессе решения задач в области физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в процессе решения конкретных задач в области физической культуры и спорта 	
	<p>ОПК-1.3. Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики для решения профессиональных задач <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики для решения профессиональных задач <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в анализе нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики для решения профессиональных задач 	<p>Опрос, практическая работа; зачет с оценкой; курсовая работа; экзамен</p>
<p>ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-</p>	<p>ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести документацию, необходимую для разработки дополнительных образовательных программ 	<p>Опрос, практическая работа; зачет с оценкой; курсовая работа; экзамен</p>

коммуникационных технологий)		области физической культуры и спорта Иметь практический опыт: - ведения документации, необходимой для разработки дополнительных образовательных программ области физической культуры и спорта	
	ОПК-2.2. Демонстрирует навыки разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта, отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Знать: - содержание и методику разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта Уметь: - разрабатывать дополнительные образовательные программы (учебные курсы, модули) в области физической культуры и спорта для их реализации (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) Иметь практический опыт: - разработки дополнительных образовательных программ (учебных курсов, модулей) в области физической культуры и спорта для их реализации (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).	Опрос, практическая работа; зачет с оценкой; курсовая работа; экзамен
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.4. Знает возрастные особенности адапционных процессов к физическим упражнениям, закономерности развития процессов утомления и	Знать: - возрастные особенности адаптации к физической нагрузке в различных возрастных группах - закономерности развития процессов утомления и восстановления организма в зависимости от	Опрос, практическая работа; зачет с оценкой; курсовая работа; экзамен

	восстановления организма.	<p>типа и интенсивности физической нагрузки</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень физической подготовленности человека и прогнозировать возможности его адаптации к различным видам физической нагрузки - разрабатывать программы физической подготовки с учетом возрастных особенностей, типа и интенсивности физической нагрузки, а также закономерностей развития процессов утомления и восстановления организма <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения диагностики уровня физической подготовленности и адаптации к физической нагрузке - разработки индивидуальных программ физической подготовки для различных возрастных групп и типов физической нагрузки 	
<p>ПК-1. Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>ПК-1.6. Разрабатывает программно-методическое обеспечение по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать совместно с обучающимися (детьми и их родителями (законными представителями) индивидуальные образовательные маршруты освоения дополнительных 	<p>Опрос, практическая работа; зачет с оценкой; курсовая работа; экзамен</p>

		<p>общеобразовательных программ</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки дополнительных общеобразовательных программ и учебно-методических материалов для их реализации 	
<p>ПК-2. Способен осуществлять подготовку спортсменов физическое воспитание обучающихся</p>	<p>ПК-2.2. Планирует содержание занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной 	<p>Опрос, практическая работа; зачет с оценкой; курсовая работа; экзамен</p>

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

1 семестр – Зачет с оценкой

Перечень вопросов:

1. Каковы основные принципы теории и методики физической культуры и спорта?
2. Какие методы исследования применяются в теории и методике физической культуры и спорта?
3. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?
4. Какие основные задачи ставит перед собой теория и методика физической культуры и спорта?
5. Каким образом развивается физическая культура в различных возрастных группах?
6. Каковы принципы планирования и организации физического воспитания и тренировок?
7. Какие педагогические технологии применяются в теории и методике физической культуры и спорта?
8. Каким образом можно оценить эффективность физической культуры и спорта?
9. Каковы проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современном обществе?
10. Какие особенности тренировочного процесса у высококвалифицированных спортсменов?
11. Каковы принципы построения тренировочной программы для различных видов спорта?
12. Какие психологические аспекты необходимо учитывать при проведении физической тренировки и соревнований?
13. Какие особенности физической подготовки детей и подростков?
14. Какие методы и средства используются для развития координации и гибкости?
15. Каким образом можно преодолеть спортивную усталость и предотвратить переутомление?
16. Какие факторы влияют на достижение спортивных результатов?
17. Каким образом планируется и организуется физическая реабилитация после травмы или заболевания?
18. Какие особенности тренировки и подготовки спортсменов с ограниченными физическими возможностями?
19. Какие методы мотивации и поддержки спортсменов применяются в тренировочном процессе?
20. Какова роль тренера в развитии спортивных навыков и достижении высоких результатов?
21. Какие физиологические изменения происходят в организме во время физической нагрузки?
22. Какая роль отдыха в процессе тренировки? Почему он так важен?
23. Какие факторы влияют на оптимальную длительность отдыха между упражнениями?
24. Как взаимосвязаны интенсивность нагрузки и продолжительность отдыха? Какой эффект они оказывают на организм?
25. Какие виды отдыха (активный, пассивный) используются в тренировочном процессе? В каких случаях предпочтительнее один вид отдыха перед другим?
26. Каким образом правильный режим отдыха помогает предотвратить переутомление и травмы?
27. Как отдых влияет на процессы восстановления организма после физической

- нагрузки?
28. Какие эффекты можно достичь благодаря регулярной тренировке и правильной комбинации нагрузок и отдыха?
 29. Как недостаток отдыха может отрицательно сказаться на результативности тренировок?
 30. Как изменяется физиологическая активность организма во время отдыха после интенсивной тренировки?
 31. Какие методы активного отдыха можно использовать для улучшения результатов тренировок?
 32. Как влияет режим сна на эффективность тренировок и спортивные достижения?
 33. Какая роль питания в процессе восстановления после физической нагрузки? Как правильное питание влияет на эффекты упражнений?
 34. Как отдых влияет на снижение стресса и повышение психологического благополучия?
 35. Какие меры предосторожности нужно принимать при планировании и проведении тренировок, чтобы избежать переутомления и перенапряжения?
 36. Какой эффект оказывает регулярный отдых на мобильность и гибкость организма?
 37. Какие стратегии можно использовать для оптимизации отдыха и восстановления между тренировками?
 38. Как взаимодействие между нагрузкой и отдыхом может быть индивидуализировано в зависимости от целей и физической подготовленности человека?
 39. Как нагрузка и отдых взаимосвязаны в процессе упражнений и как эта взаимосвязь влияет на эффективность тренировок?
 40. Какие физиологические и психологические эффекты могут быть достигнуты благодаря правильному балансу нагрузки и отдыха в тренировочном процессе?

Критерии оценки:

Ответ студента на зачете с оценкой оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

2 семестр – Экзамен

Перечень вопросов:

1. Какие основные закономерности определяют формирование двигательных умений и навыков?
2. Какие факторы влияют на процесс формирования двигательных умений и навыков у разных людей?
3. Какова роль наследственности в формировании двигательных умений и навыков?
4. Какие этапы развития двигательных умений и навыков можно выделить?
5. Какие методы обучения наиболее эффективны для формирования двигательных умений и навыков?
6. Какова роль мотивации в процессе формирования двигательных умений и навыков?
7. Каким образом практика и повторение способствуют развитию двигательных умений и навыков?
8. Какова роль обратной связи в процессе обучения двигательным умениям и навыкам?
9. Какие принципы организации тренировочного процесса способствуют более эффективному формированию двигательных умений и навыков?

10. Какова роль игровой деятельности в развитии двигательных умений и навыков?
11. Какова роль сознательного контроля и саморегуляции в формировании двигательных умений и навыков?
12. Какие ошибки и трудности могут возникать при формировании двигательных умений и навыков и как с ними справляться?
13. Какой вклад в формирование двигательных умений и навыков может внести среда обитания и общественное окружение?
14. Какие психологические факторы влияют на формирование двигательных умений и навыков?
15. Какие возрастные особенности могут сказываться на процессе формирования двигательных умений и навыков?
16. Каким образом индивидуальные особенности личности могут влиять на формирование двигательных умений и навыков?
17. Какова роль моделирования и подражания в процессе развития двигательных умений и навыков?
18. Какие технические средства и оборудование могут использоваться для более эффективного формирования двигательных умений и навыков?
19. Какова роль систематического физического воспитания и занятий физической культурой в формировании двигательных
20. умений и навыков?
21. Какие перспективы и направления исследований существуют в области формирования двигательных умений и навыков?
22. Какие основные принципы воспитания силовых способностей?
23. Какие методы тренировки применяются для развития силы?
24. Как влияет тренировка силы на атлетическую производительность?
25. Какие факторы определяют индивидуальный потенциал развития силовых способностей?
26. Каковы основные различия в тренировке силы для начинающих и профессиональных спортсменов?
27. Каким образом тренировка силы влияет на скоростные способности?
28. Какие спортивные дисциплины требуют развития и воспитания силы?
29. Какие особенности тренировки силы у детей и подростков?
30. Каким образом тренировка силы может помочь в профилактике травм у спортсменов?
31. Какие методы тренировки применяются для развития скоростных способностей?
32. Как влияет тренировка скорости на выносливость и высокоинтенсивные нагрузки?
33. Каким образом тренировка скорости может быть адаптирована к различным видам спорта?
34. Какие факторы влияют на скоростные показатели спортсмена?
35. Какова роль биомеханики в развитии скоростных способностей?
36. Как тренировка силы и скорости взаимосвязана с техникой выполнения спортивных движений?
37. Каким образом можно оценить и контролировать прогресс в развитии силовых и скоростных способностей?
38. Какая роль питания и режима отдыха в эффективной тренировке силы и скорости?
39. Каким образом силовые и скоростные тренировки влияют на психологические аспекты спортивной деятельности?
40. Каковы принципы безопасности при тренировке силы и скорости?
41. Каким образом силовые и скоростные тренировки могут быть интегрированы в общую программу тренировок спортсмена?

Критерии оценки:

Ответ студента на экзамене оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической

последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

3 семестр – Экзамен

Перечень вопросов:

1. Что такое контроль в процессе физического воспитания и почему он важен?
2. Какие основные черты и принципы контроля применяются в физическом воспитании?
3. Как контроль влияет на эффективность образовательного процесса в физическом воспитании?
4. Какие методы и инструменты используются для проведения контроля в физическом воспитании?
5. Какие проблемы и вызовы могут возникнуть при осуществлении контроля в процессе физического воспитания и как с ними справиться?
6. Какова роль ученика в процессе контроля в физическом воспитании?
7. Какова роль учителя в проведении контроля в физическом воспитании?
8. Какие меры могут быть предприняты для повышения эффективности контроля в физическом воспитании?
9. Как контроль влияет на мотивацию учащихся в физическом воспитании?
10. Какие виды контроля используются в процессе физического воспитания?
11. Какие особенности контроля применяются в разных возрастных группах в физическом воспитании?
12. Как контроль связан с оцениванием и оценкой в физическом воспитании?
13. Какие этические аспекты нужно учитывать при проведении контроля в физическом воспитании?
14. Как контроль может способствовать развитию саморегуляции и самоконтроля у учащихся в физическом воспитании?
15. Как контроль влияет на формирование здорового образа жизни учащихся в физическом воспитании?
16. Как контроль может помочь в выявлении индивидуальных способностей и потенциала учащихся в физическом воспитании?
17. Каким образом контроль способствует развитию соревновательных навыков и командного сотрудничества в физическом воспитании?
18. Как контроль может быть адаптирован для учащихся с особыми образовательными потребностями в физическом воспитании?
19. Какие меры предпринимаются для обеспечения объективности и справедливости контроля в физическом воспитании?
20. Какова роль родителей и семьи в поддержке и контроле физического воспитания учащихся?
21. Какое значение имеет планирование в процессе физического воспитания?
22. Какие основные этапы включает процесс планирования в физическом воспитании?
23. Какие факторы следует учитывать при разработке плана физического воспитания?
24. Какие методы и подходы к планированию используются в физическом воспитании?
25. Каким образом определяются цели и задачи планирования в физическом воспитании?
26. Какие принципы следует соблюдать при составлении плана физического воспитания?
27. Какова роль диагностики и оценки при планировании физического воспитания?
28. Каким образом учитывается индивидуальность и особенности учащихся при

- разработке плана физического воспитания?
29. Какова связь между планом физического воспитания и образовательной программой?
 30. Как планирование влияет на эффективность физического воспитания?
 31. Какие проблемы могут возникнуть при планировании физического воспитания и как их можно преодолеть?
 32. Какова роль сотрудничества с родителями и другими заинтересованными сторонами при планировании физического воспитания?
 33. Каким образом планирование способствует адаптации физического воспитания к изменяющимся потребностям и требованиям?
 34. Какие показатели и критерии могут быть использованы для оценки эффективности плана физического воспитания?
 35. Как планирование помогает обеспечить прогресс и развитие учащихся в физическом воспитании?
 36. Каким образом планирование способствует созданию безопасной и комфортной среды для физического воспитания?
 37. Какие ресурсы и материалы могут быть необходимы при реализации плана физического воспитания?
 38. Каким образом планирование учитывает принципы дифференциации и индивидуализации в физическом воспитании?
 39. Какие последствия могут возникнуть при неправильном или непродуманном планировании физического воспитания?
 40. Какие перспективы и тенденции существуют в области планирования физического воспитания?

Критерии оценки:

Ответ студента на экзамене оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

4 семестр – Экзамен

Перечень вопросов:

1. Какие основные разделы содержания спортивной тренировки существуют?
2. Какие методы тренировки используются для развития физических качеств спортсменов?
3. Каким образом применяются средства тренировки для достижения спортивных результатов?
4. Какие виды спортивных снарядов и инвентаря используются в тренировочном процессе?
5. Какие методы тренировки используются для развития техники и тактики в спорте?
6. Какие принципы тренировки являются основными при планировании спортивных тренировок?
7. Каким образом выполняется контроль за эффективностью тренировочного процесса?
8. Какие методы тренировки применяются для развития выносливости и выносливостно-силовых качеств спортсменов?
9. Какие методы тренировки используются для развития гибкости и координации движений?

10. Каким образом тренируются психологические аспекты в спорте?
11. Какие методы тренировки применяются для повышения скорости и быстроты реакции спортсменов?
12. Каким образом организуются соревновательные тренировки и подготовка к соревнованиям?
13. Какие методы тренировки используются для развития спортивной выносливости?
14. Каким образом тренируется техника исполнения упражнений и движений в спорте?
15. Какие средства и методы тренировки применяются для развития силы и мощности спортсменов?
16. Как организуется тренировка на разных этапах подготовки спортсменов?
17. Каким образом осуществляется подготовка к спортивным сезонам и межсезонным периодам?
18. Какие методы тренировки используются для повышения ловкости и координации движений спортсменов?
19. Каким образом планируется развитие спортивных навыков и умений у спортсменов?
20. Какие методы тренировки используются для улучшения показателей спортивной техники и тактики?
21. Какие основные социальные функции выполняет спорт в современном обществе?
22. Каким образом спортивное движение способствует формированию здорового образа жизни?
23. Какие социальные преимущества получает общество благодаря развитию спортивной инфраструктуры?
24. Как спорт способствует развитию личности и формированию позитивных черт характера у участников?
25. Каким образом спортивные мероприятия и соревнования способствуют развитию командного духа и сотрудничества?
26. Как спорт влияет на социальное включение и интеграцию различных групп людей?
27. Какие основные направления существуют в спортивном движении и чем они отличаются друг от друга?
28. Каким образом спортивные организации и федерации влияют на развитие спорта в обществе?
29. Какие социальные проблемы и вызовы могут возникать в спортивном движении и как им можно справиться?
30. Каким образом спорт может использоваться в социальной реабилитации и адаптации людей?
31. Как спорт влияет на формирование национальной идентичности и патриотизма?
32. Как спорт может использоваться для достижения социальных целей, таких как борьба с дискриминацией или насилием?
33. Каким образом спорт может способствовать развитию туризма и экономическому росту?
34. Как спортивные мероприятия и турниры влияют на развитие территорий и инфраструктуры?
35. Какие роли играют спортивные тренеры и инструкторы в социальном развитии спортсменов?
36. Как спортивное движение влияет на образовательные процессы и развитие молодежи?
37. Каким образом спорт может помочь в решении экологических проблем и стимулировать заботу о окружающей среде?
38. Как спортивное движение способствует развитию межкультурного понимания и толерантности?
39. Как спорт влияет на развитие и поддержку мирового мира и безопасности?
40. Каким образом спортивные достижения и знаменитости влияют на общественное мнение и культуру?

Критерии оценки:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

4 семестр – Курсовая работа

Темы курсовых работ:

1. Особенности методики развития силовых способностей.
2. Особенности методики развития скоростных способностей.
3. Особенности методики развития координационных способностей.
4. Особенности развития выносливости.
5. Особенности методики развития гибкости.
6. Особенности методики обучения техники избранного вида спорта.
7. Особенности методики психологической подготовки в избранном виде спорта.
8. Особенности методики тактической подготовки в избранном виде спорта.
9. Особенности методики восстановления спортсменов в избранном виде спорта.
10. Особенности методики интегральной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
11. Особенности методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.
12. Особенности структуры и содержания физической подготовки в избранном виде спорта.
13. Особенности методики педагогического контроля спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
14. Особенности методики технико-тактической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Особенности планирования спортивной подготовки в годичном макроцикле спортсменов этапа начальной подготовки.
16. Особенности планирования спортивной подготовки в годичном макроцикле спортсменов тренировочного этапа.
17. Особенности планирования спортивной подготовки в годичном макроцикле спортсменов этапа спортивного совершенствования.
18. Особенности планирования спортивной подготовки в годичном макроцикле спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.

Методические указания по выполнению курсовой работы

Курсовая работа представляет собой логичное самостоятельное исследование и должна состоять из двух частей: теоретической и практической.

Курсовая работа выполняется на примере конкретной физкультурно-спортивной организации, в которой студент проходил практику, стажировался, тренировался или за деятельностью которой следит из публикуемых открытых источников.

Объем курсовой работы должен составлять 30-35 страниц печатного текста.

Курсовую работу следует выполнять в соответствии со сроками, установленными учебным планом и графиком учебного процесса.

Тему курсовой работы студент выбирает самостоятельно в соответствии с профилем выполняемой работы во время учебной практики и осуществляемой спортивной деятельностью. Студент может предложить свою тему, связанную с его интересами и практической деятельностью. В этом случае тема должна быть согласована с руководителем

курсовой работы.

Структура текстового документа курсовой работы строится по следующей схеме:

- Титульный лист.
- Содержание.
- Введение.
- Основная часть, в которую входят два раздела:
 - 1. Теоретическая часть;
 - 2. Практическая часть.
- Заключение.
- Список литературы.
- Приложения.

Каждый раздел может состоять из двух и более параграфов. Название раздела не должно дублировать название темы, а название параграфов – название разделов.

Общие требования к структурным элементам курсовой работы

1. Титульный лист

На титульном листе указывается код направления. Титульный лист должен быть подписан студентом.

2. Содержание

Курсовая работа должна отвечать следующим требованиям:

- носить научно-исследовательский характер, подтверждаемый практической частью;
- тема работы должна быть актуальной, т.е. отражать исследуемую проблему в контексте значимости современных экономических, социальных и политических проблем, соответствовать современному состоянию и перспективам развития индустрии спорта;
- отражать наличие умений студента самостоятельно собирать, систематизировать материалы открытых источников и первичных данных, собранных самостоятельно, анализировать сложившуюся ситуацию;
- тема работы, ее цели и задачи должны быть тесно связаны с решением проблем исследования;
- свидетельствовать о добросовестном использовании студентом данных отчетности и опубликованных материалов отечественных и зарубежных авторов;
- иметь четкую структуру, завершенность, отвечать требованиям логичного, последовательного изложения материала, обоснованности сделанных выводов и предложений;
- выводы и рекомендации в курсовой работе должны опираться на статистические данные за 3 года, предшествующие написанию курсовой работы;
- проводимое исследование должно оперировать действующими нормативными актами, достижениями науки и результатами практики;
- содержать теоретические положения, самостоятельные выводы и рекомендации;
- иметь достоверные цитируемые источники.

Курсовую работу рекомендуется выполнять с применением современных информационных технологий, позволяющих составлять электронные таблицы, графики, проводить расчеты (Microsoft Excel, графические редакторы).

Содержание должно отражать все материалы, представляемые к защите работы в составе текстового документа. Примерное содержание курсовых работ представлено в

3. Подбор и изучение литературных источников

Курсовая работа выполняется на основе изучения литературных источников. При выполнении работы целесообразно использовать учебники, учебные и методические пособия, справочники, периодическую печать, интерактивные источники.

4. Введение

Во введении курсовой работы формулируются:

актуальность выбранной темы;
 цель исследования;
 задачи исследования;
 объект исследования;
 предмет исследования;
 методы исследования (методы анализа, с помощью которых планируется достигнуть цели и задачи курсовой работы);
 информационная база (опубликованные учебные, научные источники, в том числе официальные интернет-источники).

Во введении необходимо обосновать актуальность темы работы в современных условиях, показать практическое значение выбранной темы для индустрии спорта, сформулировать цель и задачи работы, указать на примере какой спортивной организации она выполнена. Во введении, кроме того, приводится описание объекта и предмета исследования, использованная при написании работы информационная база. Целесообразно остановиться на методике исследования, указав, какие конкретно применялись методы, как проводилась обработка материала. Объем введения должен быть в пределах 2-3 страниц.

Содержащиеся во введении формулировки актуальности темы, цели и задач работы, практической значимости должны быть четкими и не иметь двояких толкований.

5. Основная часть

Основная часть работы включает в себя разделы и параграфы в соответствии с логической структурой изложения. Название раздела не должно дублировать название темы, а название параграфов – название раздела. Формулировки должны быть лаконичными и отражать суть раздела (параграфа).

Основная часть курсовой работы должна содержать:

теоретическую часть;
 практическую часть.

Каждый раздел начинается с новой страницы. Параграфы – сплошным текстом. Название разделов и параграфов должно отражать вопросы, рассматриваемые в данных разделах и параграфах.

Теоретическая часть

В первой части описывается теоретическая организация направления работы спортивной организации, к которой имеет отношение выбранная проблема исследования (согласно теме). Сам процесс будет подробно описан в практической части курсовой работы на примере действующей организации.

Представленный теоретический материал должен опираться на анализ учебно-методической литературы по теме исследования, как отечественных, так и зарубежных авторов, а также на материалы периодической печати, официальные Интернет-ресурсы, интервью спортивных менеджеров, экспертов и специалистов в индустрии спорта. В теоретической части раскрывается сущность и роль исследуемой проблемы. Приводятся примеры из различных спортивных организаций, видов спорта или бизнес-процессов.

В данной части работы рекомендуется привести необходимые таблицы, графики, рисунки, сопровождающиеся соответствующими пояснениями и выводами. Заканчивается теоретическая часть работы выводами, в которых дается оценка проведенного исследования и материала, изложенного в этой части работы. Выводы пишутся нумерованным списком (3-6 выводов) примерно 1-1,5 стр.

Объем первого раздела составляет не более 30-35% страниц от общего объема работы.

Практическая часть

Практическая часть курсовой работы выполняется в соответствии по единой схеме вне зависимости от выбранной темы.

В параграфе 2.1. дается характеристика спортивной организации, полное наименование, организационно-правовая форма, краткая историческая справка, достигнутые спортивные результаты, учредитель или владелец, источники финансирования, спонсоры и

партнеры, целевая аудитория.

В параграфах 2.2. и 2.3. рассматриваются конкретные процессы, направления деятельности или проблемные области спортивной организации. В данных параграфах, на основании проведенного студентом анализа, описывается состояние проблемы в конкретной спортивной организации.

В параграфе 2.4. должны быть предложены пути по развитию, оптимизации или совершенствованию изучаемой проектной области.

При анализе конкретной спортивной организации может быть представлено подробное описание организации и технологии работы конкретного подразделения или отдела, а именно:

Функции и задачи подразделения.

Состав подразделения.

Кадровый состав.

Должностные инструкции работников (полные ДИ выносятся в Приложения).

Взаимодействие службы с другими подразделениями организации (представить схематично).

Технические средства, обеспечивающие работу службы (оргтехника, оборудование, инвентарь и т.д.). Правила и инструкции по использованию данного оборудования (выносятся в Приложение).

Технологическая документация, используемая в работе подразделения.

Этика и этикет работников подразделения

Операционные стандартные процедуры

Требования, предъявляемые к персоналу службы: квалификационные, медицинские и т.д.

Имидж работников подразделения.

Заканчивается практическая часть работы выводами, в которых дается оценка проведенного исследования и материала, изложенного в этой части работы. Выводы пишутся нумерованным списком (3-6 выводов) 1-1,5 стр.

Объем второго раздела составляет не менее 50% страниц от общего объема страниц (13-15 страниц).

6. Заключение

Заключение должно содержать:

краткие выводы по результатам курсовой работы;

рекомендации по использованию результатов курсовой работы.

Заключение по курсовой работе представляет собой отражение основных результатов, полученных студентом в работе. Не следует повторять положения основного текста (копировать отдельные фразы, абзацы). Формулировка общих выводов в заключении предполагает качественную оценку проведенной работы. Объем заключения должен быть не менее 1,5 страниц.

7. Список литературы

Отражает перечень источников, которые использовались при написании курсовой работы (не менее 10 источников), составленный в следующем порядке:

- законы Российской Федерации;
- указы Президента Российской Федерации;
- постановления Правительства Российской Федерации;
- нормативные акты, инструкции;
- иные официальные материалы (резолуции-рекомендации международных спортивных организаций и конференций, официальные доклады, официальные отчеты и др.);
- монографии, учебники, учебные пособия (в алфавитном порядке);
- иностранная литература;
- интернет-ресурсы с указанием наименования интернет-сайта и ссылки на него.

При оформлении журнальных статей обязательно указываются автор (фамилия и

первая буква имени), название статьи, название журнала, год, номер и страницы используемой статьи.

Подбор и изучение законодательных и нормативных актов, а также литературных источников, материалов периодической печати для выполнения выпускной квалификационной работы являются одним из наиболее важных этапов работы студента по выбранной теме.

В ходе изложения курсовой работы необходимо делать ссылки на используемые нормативные документы и другие источники.

При подборе источников информации необходимо сразу же составлять библиографическое описание отобранных изданий. Описание изданий производится в строгом соответствии с порядком, установленным для библиографического описания произведений печати. На основании произведенных записей составляется список использованных источников литературы.

8. Приложения

Приложения могут состоять из дополнительных справочных материалов, имеющих вспомогательное значение, например: копий документов, выдержек из отчетных материалов, статистических данных, схем, таблиц, диаграмм, программ, положений и т.п. Каждое приложение следует начинать с нового листа, в правом верхнем углу которого пишется слово «Приложение» и номер, обозначенный арабской цифрой (без знака №). Количество приложений не ограничено.

Оформление курсовой работы

Курсовая работа должна отвечать определенным требованиям не только по содержанию, но и по оформлению.

Текст курсовой работы излагается в обезличенной форме, в нем не употребляются местоимения «я», «мы».

Работа выполняется на одной стороне стандартного листа форматом А4 (размер 210 x 297 мм) в машинописном виде с полями левое - 30 мм, правое - 10 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 15 мм.

Шрифт Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1,5.

Листы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами, проставляемыми вверху страницы в центре.

На титульном листе, который является соответственно первой страницей, номер страницы не проставляется, но количество при начале нумерации с листа «Содержание» учитывается.

Бланк титульного листа курсовой работы оформляется самостоятельно в соответствии с требованиями.

Введение, каждый раздел, заключение, список использованной литературы, приложение начинают с новой страницы. Их заголовки печатают прописными буквами и располагаются симметрично строке без переноса слов, 16 полужирным шрифтом Times New Roman.

Точка в конце названия главы не ставится, название не подчеркивается. Название главы отделяется от последующего текста интервалом в одну строку.

Каждый раздел подразделяют на параграфы, номера которых должны состоять из двух арабских цифр, разделенных точкой (например: 1.1.), первая означает номер соответствующего раздела, вторая – параграфа. Номер раздела и параграфа указывают перед их заголовком. Название параграфа отделяется от последующего текста интервалом в одну строку.

Части параграфа могут иметь тройную нумерацию (например: 1.1.1.). Дальнейшее деление не допускается. Параграф начинается на той же странице, где заканчивается предыдущий параграф.

Названия разделов и параграфов должны соответствовать их содержанию.

В тексте курсовой работы рекомендуется чаще применять красную строку (1,5),

выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.

Слишком много цитат в работе приводить не следует, цитирование используется как прием аргументации. В случае необходимости можно излагать чужие мысли своими словами, но и в этом варианте надо делать ссылку на первоисточник. Ссылку следует делать подробную. Подробная ссылка на первоисточник делается под чертой внизу той страницы, где заканчивается цитата или изложение чужой мысли. При подробной ссылке указываются фамилия, инициалы автора, название работы, издательство, место и год издания, страница (Вставка-Ссылка-Сноска) шрифт 10, Times New Roman. Ссылки на использованные источники должны нумероваться арабскими цифрами по порядку появления в списке.

Основную часть цифрового материала курсовой работы оформляют в аналитических таблицах и графиках, которые должны в сжатом виде содержать необходимые сведения и легко читаться. Не рекомендуется начинать и заканчивать разделы или параграфы таблицами или графиками. Графики выполняются четко, красиво, желательно в цвете, в строгом соответствии с требованиями деловой документации.

Нумерация таблиц, графиков (отдельно для таблиц и графиков) должна быть сквозной на протяжении всей работы. Слово «Таблица» и ее порядковый номер (без знака №) пишется сверху самой таблицы в правой стороне, затем дается ее название и единица измерения (если она общая для всех граф и строк таблицы).

Весь текст Таблицы оформляется размером 11, шрифт Verdana. Название Таблицы форматируется посередине, слово Таблица – с правого края страницы. Название таблицы - полужирным шрифтом, размер 12, Verdana.

Текст названия столбцов и строк – полужирным шрифтом посередине столбца или строки, текст в столбцах форматируется по ширине столбца.

В конце заголовков и подзаголовков таблиц знаки препинания не ставят. Заголовки указывают в единственном числе. Каждая графа таблицы должна быть пронумерована. Если в таблице используется несколько единиц измерения, то их необходимо указывать отдельно при названиях граф через запятую.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	работа носит самостоятельный, творческий характер, правильно оформлена. В ней видна позиция автора, делаются обоснованные выводы, а автор демонстрирует глубокие знания по выбранной теме и свободно владеет материалом.
«хорошо»	если в работе имеются несущественные замечания по содержанию и оформлению работы, нет должной степени творчества, но тема раскрыта и автор демонстрирует хорошее знание выбранной темы; имеются несущественные замечания по содержанию и оформлению работы, нет должной степени творчества, но тема раскрыта и автор демонстрирует хорошее знание выбранной темы;
«удовлетворительно»	тема раскрыта недостаточно полно, автор слабо владеет материалом, а оформление работы вызывает замечания
«неудовлетворительно»	работа не соответствует предъявляемым требованиям (т.е. по тем же причинам, по которым не допускается к защите) и автор не может дать объяснения основным положениям и выводам работы

В случае неудовлетворительной оценки или недопуска к защите курсовая работа вместе с отзывом научного руководителя, в котором указаны недостатки, требующие устранения, возвращается студенту на доработку с условием последующей защиты в установленные сроки. Повторно выполненная работа вместе с первым вариантом и отзывом сдается на проверку для повторной защиты.

Студенты, не предоставившие работу в срок или получившие неудовлетворительную оценку, не аттестуются.

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

ОПРОС

Тема № 1: Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания.

Перечень вопросов:

1. Каково понятие педагогического характера процесса физического воспитания и как он отличается от физической тренировки?
2. Какие основные принципы и цели физического воспитания в педагогическом контексте?
3. Какие специфические методы и приемы используются в процессе физического воспитания для достижения педагогических целей?
4. Какова роль педагога в процессе физического воспитания и какие компетенции он должен обладать?
5. Каковы основные принципы индивидуализации и дифференциации физического воспитания с учетом потребностей и возможностей каждого ребенка?
6. Как влияет педагогический характер физического воспитания на формирование физической, психической и социальной сфер личности учащихся?

Тема № 2: Средства физического воспитания. Классификация физических упражнений.

Перечень вопросов:

1. Основные средства физического воспитания.
2. Физическое упражнение.
3. Содержание физических упражнений
4. Форма физических упражнений.
5. Двигательное действие.
6. Классификация физических упражнений.

Тема № 3. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Эффекты упражнений.

Перечень вопросов:

1. Какова роль нагрузки и отдыха в процессе упражнений?
2. Какие физиологические изменения происходят в организме при нагрузке и отдыхе во время упражнений?
3. Какие факторы следует учитывать при определении оптимальной нагрузки и периодов отдыха?
4. Какой эффект имеет недостаток или избыток нагрузки на организм?
5. Какие преимущества может принести правильное сочетание нагрузки и отдыха в тренировочном процессе?
6. Какие практические рекомендации можно дать по оптимизации нагрузки и отдыха для достижения желаемых результатов при упражнениях?

Тема № 4. Специфические методы и принципы физического воспитания.

Перечень вопросов:

1. Какие специфические методы физического воспитания применяются для развития гибкости и координации движений?
2. Какие принципы физического воспитания лежат в основе метода функциональной

тренировки?

3. В чем состоит значение метода интервальной тренировки для развития выносливости?

4. Какие специфические методы физического воспитания применяются для развития силы и мощности мышц?

5. Какие принципы функционального тренинга применяются для развития равновесия и стабильности?

6. Каковы особенности применения метода игрового тренинга в физическом воспитании и какие результаты он может достичь?

Тема № 5. Двигательные умения и навыки как результат обучения; закономерности их формирования.

Перечень вопросов:

1. Какие основные двигательные умения и навыки формируются в процессе обучения?

2. Какие закономерности лежат в основе формирования двигательных умений и навыков?

3. Какие методы и подходы можно использовать для эффективного развития двигательных умений и навыков?

4. Как влияет моторное обучение на развитие когнитивных функций и умственные способности?

5. Какова роль мотивации и психологических факторов в формировании двигательных умений и навыков?

6. Какие практические рекомендации можно дать для оптимального развития двигательных умений и навыков у различных возрастных групп?

Тема № 6. Целевые установки в обучении двигательным действиям.

Перечень вопросов:

1. Какие факторы влияют на формирование целевых установок при обучении двигательным действиям?

2. Какие стратегии можно применить для улучшения формирования целевых установок у учащихся?

3. В чем состоит роль целевых установок в достижении оптимальных результатов в обучении двигательным действиям?

4. Как можно оценить эффективность формирования целевых установок у учащихся?

5. Какая связь существует между мотивацией и формированием целевых установок в обучении двигательным действиям?

6. Какие ошибки часто возникают при формировании целевых установок и как их можно преодолеть?

Тема № 7: Воспитание двигательно-координационных способностей.

Перечень вопросов:

1. Понятия «Ловкость и координация».

2. Виды координационных способностей с их определениями.

3. Приёмы развития координационных способностей.

4. Средства и методы развития координационных способностей.

5. Контрольные упражнения, определяющие уровень развития координационных способностей.

Тема № 8. Воспитание силовых и скоростных способностей.

Перечень вопросов:

1. Какова роль силовых и скоростных способностей в спортивной подготовке?

2. Какие основные факторы влияют на развитие силы и скорости у спортсменов?
3. Какие методы и тренировочные приемы можно применять для эффективного развития силовых способностей?
4. Какие методы и тренировочные приемы можно применять для эффективного развития скоростных способностей?
5. Каковы основные принципы организации тренировочного процесса при воспитании силовых и скоростных способностей?
6. Какие практические рекомендации можно дать тренерам и спортсменам для оптимального развития силовых и скоростных способностей?

Тема № 9. Воспитание выносливости.

Перечень вопросов:

1. Каково значение выносливости в физическом и психологическом развитии человека?
2. Какие факторы влияют на формирование и развитие выносливости?
3. Каким образом можно развивать выносливость у детей и подростков?
4. Какую роль играет правильное питание в повышении выносливости организма?
5. Какие методы тренировки помогают улучшить выносливость и какой подход к выбору этих методов следует применять?
6. Каким образом воспитание выносливости может быть полезно в повседневной жизни и достижении успеха в различных областях?

Тема № 10. Воспитание гибкости.

Перечень вопросов:

1. Как можно определить гибкость в контексте воспитания и какие ее основные характеристики?
2. Какие стратегии и методы воспитания способствуют развитию гибкости у детей?
3. Какие ролевые модели и взаимодействия между родителями и детьми могут помочь в формировании гибкости?
4. Как влияет гибкость на развитие эмоционального интеллекта и умения решать проблемы?
5. Какие препятствия могут возникнуть при воспитании гибкости и как их преодолеть?
6. Какие практические стратегии можно использовать для поощрения и поддержки гибкости у детей в повседневной жизни и образовательной среде?

Тема № 11. Разнообразие и общие черты форм построения занятий физическими упражнениями.

Перечень вопросов:

1. Каково значение разнообразия в построении занятий физическими упражнениями и какие преимущества оно может принести?
2. Какие общие черты можно выделить при построении форм занятий физическими упражнениями?
3. Как разнообразие в упражнениях может способствовать мотивации и удержанию интереса участников занятий?
4. Какие методы и подходы можно использовать для создания разнообразных форм занятий физическими упражнениями?
5. Какие факторы следует учитывать при выборе и комбинировании различных упражнений в рамках одного занятия?
6. Каким образом можно индивидуализировать занятия физическими упражнениями, учитывая разнообразные потребности и способности участников?

Тема № 12: Планирование как инструмент оптимального построения процесса физического воспитания.

Перечень вопросов:

1. Основы периодизации спортивной тренировки.
2. Варианты построения годичного цикла спортивной тренировки.
3. Характеристика подготовительного периода годичного цикла спортивной тренировки.
4. Характеристика соревновательного периода годичного цикла спортивной тренировки.
5. Характеристика переходного периода годичного цикла спортивной тренировки.
6. Виды микроциклов.
7. Виды мезоциклов.

Тема № 13. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Перечень вопросов:

1. Какие основные особенности форм перспективного планирования?
2. Какие факторы необходимо учитывать при этапном планировании?
3. Какие преимущества и ограничения существуют при использовании краткосрочного планирования?
4. Какие методы и инструменты можно применить при перспективном планировании?
5. Какие шаги следует выполнить для успешного этапного планирования проекта?
6. Каким образом краткосрочное планирование помогает достичь оперативных результатов?

Тема 14. Общие черты контроля в процессе физического воспитания.

Перечень вопросов:

1. Какие основные цели и задачи контроля в процессе физического воспитания?
2. Какие аспекты физического развития и состояния контролируются в процессе физического воспитания?
3. Какие методы и инструменты можно использовать для контроля физического развития и состояния учащихся/спортсменов?
4. Каким образом контроль в процессе физического воспитания помогает оптимизировать тренировочный процесс и достигать желаемых результатов?
5. Какую роль играет индивидуальный подход при контроле в процессе физического воспитания, и какие факторы необходимо учитывать?
6. Какие принципы эффективного контроля следует применять в процессе физического воспитания, чтобы обеспечить устойчивый прогресс и минимизировать риски?

Тема № 15. Спорт в системе социальных явлений.

Перечень вопросов:

1. Каким образом спорт влияет на формирование социальной идентичности участников?
2. Какие социальные преимущества могут быть связаны с участием в спортивных командах или организациях?
3. Каким образом спортивные события и соревнования могут способствовать объединению общества?
4. Как спорт влияет на социальное включение и интеграцию различных групп людей?
5. Какие социальные нормы и ценности связаны со спортом и как они формируются в обществе?
6. Каким образом спорт может использоваться для достижения социальных целей, таких как пропаганда здорового образа жизни или борьба с дискриминацией?

Тема № 16. Социальные функции спорта и основные направления спортивного движения.

Перечень вопросов:

1. Какие основные социальные функции спорта существуют и почему они важны для общества?
2. Как спортивное движение влияет на формирование и развитие социальных навыков и ценностей у молодежи?
3. Как спорт способствует развитию здорового образа жизни и профилактике различных заболеваний?
4. Какие основные направления спортивного движения существуют и как они взаимосвязаны между собой?
5. Какие роли играют спортивные организации и клубы в развитии спортивного движения и социализации спортсменов?
6. Как спорт помогает в решении социальных проблем, таких как инклюзия, предотвращение насилия и нарушение закона?

Тема № 17: Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Перечень вопросов:

1. Цели, задачи и этапы спортивной подготовки спортсменов в соответствии с ФССП.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.

Тема № 18. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки.

Перечень вопросов:

1. Какие основные средства и методы используются в спортивной тренировке для достижения оптимальных результатов?
2. Каковы основные разделы содержания спортивной тренировки и как они взаимосвязаны между собой?
3. Какую роль играют физические упражнения в спортивной тренировке и как они влияют на развитие различных физических качеств?
4. Какие психологические методы применяются в спортивной тренировке для повышения мотивации и достижения психологической устойчивости?
5. Каким образом техническая подготовка и тактическая подготовка влияют на эффективность спортивной тренировки?
6. Какие факторы следует учитывать при планировании содержания спортивной тренировки для разных возрастных и спортивных групп?

Тема № 19. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса).

Перечень вопросов:

1. Какова общая структура спортивной тренировки и какие этапы включает в себя тренировочный процесс?
2. Каким образом можно определить цели и задачи тренировки, и почему это важно для построения эффективной тренировочной программы?
3. Какие принципы следует учитывать при разработке тренировочного плана и почему они важны для достижения успеха в спорте?
4. Каким образом можно организовать разминку и подготовительную часть тренировки, и почему эти этапы необходимы перед основной нагрузкой?
5. Какие методы и приемы тренировки могут быть использованы для развития

физических качеств и технических навыков в спорте?

6. Каким образом можно оценить эффективность тренировки и провести анализ результатов для коррекции тренировочной программы?

Тема № 20: Спортивная подготовка спортсмена. Стороны спортивной подготовки. Этапы спортивной подготовки в соответствии с ФССП. Методические аспекты реализации спортивной подготовки.

Перечень вопросов:

1. Особенности методики восстановления спортсменов в избранном виде спорта.
2. Особенности методики интегральной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
3. Особенности методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.
4. Особенности структуры и содержания физической подготовки в избранном виде спорта.
5. Особенности методики педагогического контроля спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
6. Особенности методики технико-тактической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	ответы на вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах;
«хорошо»	допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;
«удовлетворительно»	в ответах на вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;
«неудовлетворительно»	количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)

Тема 3. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Эффекты упражнений.

Практическая работа № 1

Задание: Написание конспекта тренировочного занятия с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки, в соответствии с требованиями представленной ниже таблицы:

Механизм энергообеспечения	Дозировка ДД	Продолжительность работы	ЧСС в работе	Интервал отдыха	Характер отдыха	ЧСС начала работы
Аэробный						
Анаэробный						
Гликолитический						

Тема 4. Специфические методы и принципы физического воспитания.

Практическая работа № 2

Задание: Написание конспекта тренировочного занятия с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки равномерного, переменного, интервального и повторного метода спортивной

тренировки, в соответствии с требованиями представленной ниже таблицы:

Метод спортивной тренировки Равномерный/переменный/повторный/интервальный							
Метод	Дозировка ДД	Продолжительность выполнения ДД (сек/мин)	ЧСС (уд/мин)	Темп выполнения	Интервал отдыха	Характер отдыха	Кол-во серий
Равномерный							
Переменный							
Повторный							
Интервальный							

Тема 8. Воспитание силовых и скоростных способностей

Практическая работа № 3

Задание: Написание конспекта тренировочного занятия, направленного на развитие скоростно-силовых и скоростных способностей, с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки, в соответствии с требованиями представленной ниже таблицы:

Наименование упражнения	Дозировка ДД	Продолжительность работы	ЧСС в работе	Интервал отдыха	Характер отдыха	ЧСС начала работы

Тема 9. Воспитание выносливости

Практическая работа № 4

Задание: Написание конспекта тренировочного занятия, направленного на развитие специальной выносливости, с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки, в соответствии с требованиями представленной ниже таблицы:

Наименование упражнения	Дозировка ДД	Продолжительность работы	ЧСС в работе	Интервал отдыха	Характер отдыха	Кол-во серий

Тема 10. Воспитание гибкости.

Практическая работа № 5

Задание: Написание конспекта тренировочного занятия, направленного на развитие гибкости, с указаниями параметров объема и интенсивности нагрузки, в соответствии с требованиями представленной ниже таблицы:

Наименование упражнения	Дозировка ДД	Продолжительность работы	Кол-во серий

Тема 13. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

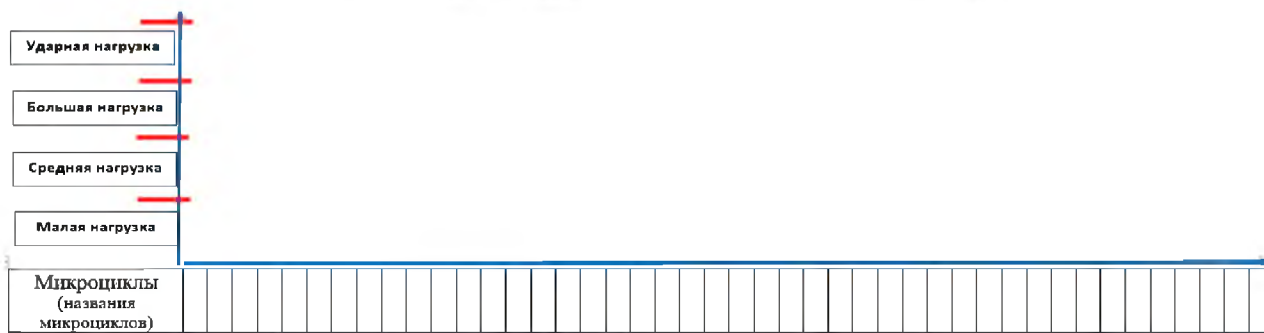
Практическая работа № 6

Задание: сформировать план соревновательно-тренировочной деятельности на год, с обозначением периодов спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный), мезоциклов и микроциклов. В микроциклах указать параметры нагрузки (большая, средняя, малая), в соответствии с требованиями представленной ниже схемы:

Периодизация спортивной подготовки спортсменов этапа начальной подготовки 2 - 3 года обучения¹⁰

Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			СОРЕБНОВАТЕЛЬНЫЙ				ПЕРЕХОДНЫЙ
	Обще-подготовительный	Специально-подготовительный		Подводящие соревнования	Основные соревнования			
Месяцы								
Мезоциклы (названия мезоциклов)								

Динамика объема и интенсивности нагрузок в годовом макроцикле



Тема 14. Общие черты контроля в процессе физического воспитания.

Практическая работа № 7

Задание: сформировать комплексы контрольных упражнений по определению уровня развития физических качеств и способностей, в соответствии с требованиями представленной ниже таблицы:

Физическое качество	Процедура тестирования	Единицы измерения показателей теста
Силовые способности		
Скоростные способности		
Гибкость		
Скоростно-силовые способности		
Выносливость		
Координационные способности		

Тема 18. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки

Практическая работа № 8

Задание: сформировать перечень средств тактической подготовки в избранном виде спорта, в соответствии с требованиями таблицы:

Наименование отработываемых тактических элементов	Условия проведения, тактических приёмов	Продолжительность выполнения приёмов (время/ кол-во раз, отрезок)	Особенности действий соперника	Варианты контр действий, в ответ на действия соперника

--	--	--	--	--

Тема 19. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса).

Практическая работа № 9: Планирование тренировочного цикла

Цель: Освоение навыков построения структуры тренировочного процесса и разработка эффективного плана тренировочного цикла.

Шаги работы:

Изучение основных принципов построения тренировочного процесса: цели тренировки, этапы тренировки, принципы прогрессии и вариативности, разделение нагрузки и отдыха и т.д.

Выбор спортивной дисциплины или физической активности, для которой будет разрабатываться тренировочный цикл. (Например, легкая атлетика, футбол, плавание, фитнес и т.д.)

Определение длительности тренировочного цикла (например, 4-6 недель) и его целей (например, улучшение выносливости, повышение силы, развитие технических навыков и т.д.).

Разработка общей структуры тренировочного цикла, включая этапы разминки, основной нагрузки и заключительного периода отдыха.

Разбиение тренировочного цикла на отдельные недели или микроциклы, учитывая прогрессию нагрузки и вариативность тренировок внутри каждого микроцикла.

Создание конкретных тренировочных планов на каждую тренировку внутри тренировочного цикла, включая упражнения, интенсивность, объем тренировок и отдыха.

Оценка эффективности разработанного тренировочного цикла, анализ достигнутых результатов и возможная коррекция плана на основе полученной информации.

Представление разработанного тренировочного цикла в виде презентации или отчета, объясняющего его структуру, цели и методы тренировки.

Примечание: Практическая работа может быть выполнена в групповом формате, где каждый участник выбирает свою спортивную дисциплину или физическую активность и разрабатывает свой тренировочный цикл. Затем участники могут представить свои планы другим участникам и провести обсуждение, сравнение и обмен опытом.

Тема 20. Спортивная подготовка спортсмена. Стороны спортивной подготовки. Этапы спортивной подготовки в соответствии с ФССП. Методические аспекты реализации спортивной подготовки.

Практическая работа №10: Разработка индивидуальной программы спортивной подготовки

Цель: Овладение навыками разработки индивидуальной программы спортивной подготовки, учитывая стороны спортивной подготовки, этапы и методические аспекты в соответствии с Федерацией спорта.

Шаги работы:

Изучение основных сторон спортивной подготовки, включая физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Определение, какие стороны спортивной подготовки требуют наибольшего внимания для конкретного вида спорта.

Изучение этапов спортивной подготовки, определенных Федерацией спорта (например, ФССП). Важно понять, какие цели и задачи ставятся на каждом этапе и как они влияют на общую подготовку спортсмена.

Определение спортивного вида, для которого будет разрабатываться индивидуальная программа подготовки.

Анализ текущего уровня подготовки спортсмена, включая его физические данные, технические навыки и тактическое понимание игры (если применимо). Это может включать физические тесты, видеоанализ и обсуждение с тренером.

Разработка конкретной индивидуальной программы спортивной подготовки, включая цели, задачи и методы тренировки для каждой стороны спортивной подготовки. Программа должна быть адаптирована к текущему уровню подготовки и учитывать требования спортивного вида.

Разделение программы на этапы спортивной подготовки, определенные Федерацией спорта (например, предсезонная подготовка, сезонная подготовка, межсезонье и т.д.).
Определение конкретных задач и методов тренировки на каждом этапе.

Определение методических аспектов реализации спортивной подготовки, включая выбор тренировочных нагрузок, контроль за выполнением программы, мониторинг прогресса, планирование отдыха и реабилитации, а также психологическую поддержку спортсмена.

Оценка эффективности разработанной программы спортивной подготовки и возможная коррекция плана на основе результатов и обратной связи.

Примечание: Практическая работа может включать работу с конкретным спортсменом или группой спортсменов. Важно учесть индивидуальные особенности и потребности каждого спортсмена при разработке программы.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	обучающийся глубоко и прочно излагает материал, исчерпывающе, последовательно, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;
«хорошо»	обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;
«удовлетворительно»	Обучающийся представил работу, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении;
«неудовлетворительно»	обучающийся не представил проектную работу.