

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубайлова
29 мая 2023 г.

Б1.В.ДЭ.02.01 Теория и методика избранного вида спорта
рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

| | | |
|-------------------------|------|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 108 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | экзамены 6 |
| аудиторные занятия | 50,3 | |
| самостоятельная работа | 30,7 | |
| часов на контроль | 27 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>) | 6 (3.2) | | Итого | |
|--|----------------|------|-------|------|
| | Неделя | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Практические | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Консультации. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контактная работа (аттестация) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Итого ауд. | 50,3 | 50,3 | 50,3 | 50,3 |
| Контактная работа | 50,3 | 50,3 | 50,3 | 50,3 |
| Сам. работа | 30,7 | 30,7 | 30,7 | 30,7 |
| Часы на контроль | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 |

Программу составил(и):

д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.

Рецензент(ы):

к.п.н., доцент, Магомедов Р.М.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика избранного вида спорта

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра гуманитарных дисциплин

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|--|
| 1.1 ЦЕЛИ | |
| - закрепление, расширение и углубление освоенных знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта; приобретение профессионального опыта, необходимого для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования; приобретение теоретико-методических компетенций, необходимых для работы в профессиональной сфере; | |
| - формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ. | |
| 1.2 ЗАДАЧИ | |
| - изучение истории избранного вида спорта, его места и значения в системе избранного вида спорта; | |
| - освоение понятий и терминов избранного вида спорта; | |
| - овладение техникой и методикой избранного вида спорта; | |
| - приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной работы в детских спортивно-юношеских школах (ДЮСШ) по избранному виду спорта; | |
| - ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера; | |
| - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта; | |
| - освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности; | |
| - обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки. | |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Индекс: | Б1.В.ДЭ.02.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Теория и методика физической культуры и спорта |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |
| 2.2.2 | Производственная практика: преддипломная практика |

| 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | |
|--|--|
| 3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| ПК-2 | Способен осуществлять воспитательную деятельность обучающихся в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования |
| ПК-2.2 | Определяет воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся/воспитанников в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования; управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. |
| ПК-2.3 | Сотрудничает с родителями (законными представителями), с другими педагогическими работниками в решении вопросов обучения и воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. |
| 3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН | |
| Знать: | |
| - правила соревнований избранного вида спорта; | |

| |
|--|
| - историю избранного вида спорта; |
| - биомеханические основы техники соревновательного упражнения в ИВС; |
| - методику обучения технике соревновательных упражнений; |
| |
| - теоретические основы организации и методики проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта; |
| - средства восстановления в избранном виде спорта; |
| - систему многолетней спортивной подготовки в ИВС; |
| - систему отбора в ИВС; |
| - основы научно-методической деятельности в ИВС; |
| - основы тренерского мастерства в ИВС. |
| Уметь: |
| - организовывать и проводить судейство соревнований; |
| - проводить исторический анализ по ИВС; |
| - проводить анализ спортивной тренировки; |
| - проводить биомеханический анализ соревновательного упражнения; |
| - показать и объяснить отдельные упражнения, составить отдельный комплекс упражнений, провести урок (тренировку); |
| - составлять учебную документацию по спортивной тренировке в избранном виде спорта с учетом возрастных особенностей; |
| |
| - управлять процессом многолетней подготовки спортсменов в избранном виде. |
| Владеть: |
| - навыками соревновательных (соревновательного) упражнений на уровне не ниже II спортивного разряда; |
| - методикой обучения двигательным действиям и упражнениям избранного вида спорта людей разных возрастных групп; |
| |
| - основами методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; |
| - способностью наблюдать, выявлять и исправлять ошибки в упражнениях; |
| |
| - способностью составлять методическую документацию; |
| - навыками судейства по виду спорта; |
| - методикой спортивного отбора; |
| - навыками организации и проведения соревнований по виду спорта и спортивных праздников. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Индикаторы компетенции | Литература |
|-------------|--|----------------|-------|------------------------|---|
| | Раздел 1. Введение в предмет «Теория и методика избранного вида спорта» | | | | |
| 1.1 | Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС. Развитие ИВС до 20 века. Социально-экономические предпосылки развития ИВС. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------|---|
| 1.2 | Развитие ИВС в 20 веке за рубежом. Социально-экономические условия для развития ИВС в 20 веке. Рост массовости ИВС. Развитие ИВС в различных странах. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС. История развития техники ИВС. История развития методики тренировки по ИВС. Национальная и международная интеграция в ИВС. История развития спортивной науки в ИВС. История развития спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э7 Э8 |
| 1.3 | Становление системы спортивной подготовки по ИВС. соревнований. История выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх. История выступлений национальных сборных команд на олимпийских играх. ИВС на чемпионатах мира и Европы Организация и проведение первых чемпионатов (мира, Европы). Хронология проведения чемпионатов мира (Европы). История выступлений советских (российских спортсменов) на чемпионатах мира (Европы). /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 1.4 | История выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира (Евро-пы). История мировых рекордов и достижений: хронология, динамика. Организация и проведение юношеских и молодежных мировых первенств по ИВС: краткий исторический очерк. Современный период в развитии ИВС в России и странах мира: состояние и перспективы развития (с 2000г. по настоящее время) /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 1.5 | Состояние ИВС на современном этапе и перспективы развития. Динамика и тенденция роста (стабилизации роста) спортивных результатов в ИВС. Государственные структуры и общественные организации по ИВС. Организационные структуры по управлению и развитию ИВС. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 1.6 | ИВС в студенческом спортивном движении: проблемы и перспективы. Международные организации и объединения по ИВС Становление первых международных организаций и объединений по ИВС. Любительские и профессиональные международные федерации по ИВС. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э6 Э7 Э11 |
| | Раздел 2. Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС | | | | |
| 2.1 | Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований. Руководство соревнований. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------|---|
| 2.2 | Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 2.3 | Организации, проводящие соревнования. Обязанности организации, проводящей соревнования. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях. Изменения в Положении о соревнованиях и порядок действия. Правила соревнований /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 2.4 | Правила соревнований национальных и международных федераций. Приведение соответствий. Правила для ветеранов. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 2.5 | Санкции за нарушения правил соревнований. Программа соревнований. Замена участников. Порядок замены участников соревнований. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований. Форс-мажор. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 2.6 | Погодные и иные условия. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований. Проведение соревнований. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 2.7 | Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Письменные протесты. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 2.8 | Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 2.9 | Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |

| | | | | | |
|------|--|---|---|---------------|---|
| 2.10 | Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 2.11 | Определение победителей и награждение. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| | Раздел 3. Техника с основами биомеханики в ИВС. | | | | |
| 3.1 | Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность. Основа и детали техники. Форма и содержание техники. Периоды и фазы техники двигательного действия. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 3.2 | Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат). Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры. Факторы, влияющие на технику ИВС /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 3.3 | Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 3.4 | Влияние спортивного инвентаря и оборудования на технику. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств на технику. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС. Основные этапы в развитии техники ИВС. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 3.5 | Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы в ИВС. Основные пути и перспективы развития техники ИВС. Типичные ошибки в в технике ИВС.Основные ошибки в технике ИВС /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| | Раздел 4. Методика обучения двигательным действиям в ИВС | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---------------|---|
| 4.1 | Источники (предпосылки) ошибок в технике: физическая неподготовленность, физические качества, несовершенство инвентаря и условий при обучении, форсирование нагрузок, неоптимальный выбор средств и методов обучения. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 4.2 | Отличие, ошибки от индивидуальных деталей или вариативности техники. Общие основы обучения технике ИВС. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы. Метод целостно-конструктивного упражнения. Метод расчленено-конструктивного упражнения. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 4.3 | Словесные, наглядные и практические методы обучения. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 4.4 | Эффективные средства и методы в обучении техники. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС. Основные этапы в обучении. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| Раздел 5. Основы спортивной тренировки в ИВС | | | | | |
| 5.1 | Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 5.2 | Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия. Сущность разминки и "заминки". Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---------------|--------------------------|
| 5.4 | Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. Проблема переноса двигательных навыков. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения. Определение ведущего физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными. Проблема переноса физических качеств. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 5.5 | Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях). Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| Раздел 6. Основы работоспособности и восстановления в ИВС. | | | | | |
| 6.1 | Сущность и общая характеристика "технической подготовки". Этапы технической подготовки. Общие основы и принципы обучения в ИВС. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении общей и специальной технической подготовки. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 6.2 | Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов. Сущность и общая характеристика психологической подготовки гребцов. Основные компоненты психологической подготовки. Проблемы волевой подготовки. Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 6.3 | Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------|--------------------------|
| 6.4 | Сущность и общая характеристика динамики работоспособности. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов. /Ср/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 6.5 | Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 6.6 | Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов. Принципы соответствия физических нагрузок. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 6.7 | Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 6.8 | Возрастные особенности и физические нагрузки. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов. Метод как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 6.9 | Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей. Субъективное и объективное выражение утомления. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей. Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| | Раздел 7. Система многолетней подготовки в ИВС | | | | |
| 7.1 | Общая характеристика многолетней спортивной подготовки. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки. Основные этапы многолетней спортивной подготовки /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |

| | | | | | |
|-----|--|---|-----|---------------|--------------------------|
| 7.2 | Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый. Понятие спортивной формы в системе многолетней спортивной подготовки. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 7.3 | Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 7.4 | Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 7.5 | Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки гребцов. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. /Ср/ | 6 | 1 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 7.6 | Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования. /Ср/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 7.7 | Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов ветеранов гребного спорта. /Ср/ | 6 | 1,7 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| | Раздел 8. Отбор и прогнозирование в ИВС | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|-----|---------------|--------------------------|
| 8.1 | Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. /Лек/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 8.2 | Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 8.3 | Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия. Учет возрастных особенностей при подготовке ветеранов гребного спорта. /Пр/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 8.4 | Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. /Ср/ | 6 | 2 | ПК-2.2 ПК-2.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 |
| 8.5 | /Конс/ | 6 | 2 | | |
| 8.6 | /КРАэ/ | 6 | 0,3 | | |
| 8.7 | /Экзамен/ | 6 | 27 | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к экзамену:

1. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность.
2. Основа и детали техники.
3. Форма и содержание техники.
4. Периоды и фазы техники двигательного действия.
5. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат).
6. Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.
7. Факторы, влияющие на технику ИВС
8. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов.
9. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы.
10. Влияние спортивного инвентаря и оборудования на технику.
11. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств на технику.
12. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС.
13. Основные этапы в развитии техники ИВС.
14. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы в ИВС.
15. Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России.
16. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России.
17. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России.
18. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
19. История развития ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)
20. Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г. Рост массовости ИВС.
21. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС.
22. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС.
23. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
24. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
25. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
26. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада.
- Хронометраж.
27. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.

28. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.
29. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.
30. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.
31. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.
32. Определение победителей и награждение.
33. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
34. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
35. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.
36. Проблемы волевой подготовки.
37. Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью.
38. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.
39. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.
40. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.
41. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.
42. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.
43. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
44. Виды физических нагрузок.
45. Нагрузка физическая и функциональная.
46. Психологическая нагрузка.
47. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов. 48. Принципы соответствия физических нагрузок.
49. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
50. Принцип пороговых нагрузок.
51. Принцип сверхнагрузок.
52. Понятие форсированных нагрузок.
53. Возрастные особенности и физические нагрузки.
54. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
55. Метод - как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.
56. Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей.
57. Субъективное и объективное выражение утомления.
58. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.
59. Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.
60. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.

5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

5.3. Оценочные средства

Аттестационные тесты по итогам освоения дисциплины

Примерные тесты

1. На каком этапе многолетней спортивной подготовки оптимально достижение макс-симального результата?
 - 1) этап углубленной спортивной специализации
 - 2) этап спортивного совершенствования
 - 3) этап высшего спортивного мастерства
 - 4) этап спортивного долголетия
2. Какая задача решается на всех без исключения этапах многолетней спортивной подготовки?
 - 1) соответствие нагрузок возрастным особенностям организма
 - 2) достижение максимального спортивного результата
 - 3) достижение разносторонней физической подготовки
 - 4) развитие ведущего физического качества
3. В чем заключается основная задача при переходе от одного этапа к другому в мно-голетней спортивной подготовке?

- 1) в преемственности этапов
 - 2) в разносторонней физической подготовке
 - 3) в техническом совершенствовании
 - 4) в развитии силы
4. Какие физические качества воспитываются на начальных этапах многолетней спортивной подготовки?
- 1) сила
 - 2) гибкость
 - 3) все
 - 4) выносливость
5. Какие физические качества преимущественно воспитываются на этапах специализации и спортивного совершенствования многолетней спортивной подготовки?
- 1) сила
 - 2) ловкость
 - 3) все
 - 4) ведущее
6. Чем отличается общая и специальная тактическая подготовка?
- 1) тактической схемой
 - 2) условиями и целью применения
 - 3) скоростью прохождения
 - 4) соревнованием и тренировкой
7. В каком режиме необходимо проводить элементы специальной технической подготовки?
- 1) в спокойном
 - 2) в повышенном
 - 3) в соревновательном
 - 4) в равномерном
8. Какая тактическая схема позволяет пройти дистанцию максимально эффективно с физиологических и физических позиций?
- 1) равномерно
 - 2) с сильным стартом
 - 3) с сильным финишем
 - 4) с ускорениями по ходу дистанции
9. На каком этапе предпочтительно развивать специальную тактическую подготовку?
- 1) на предварительном
 - 2) на начальном
 - 3) на этапе специализации
 - 4) на этапе углубленной спортивной специализации
10. Чем опасен динамический стереотип двигательных действий на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства?
- 1) возможностью корректировки техники
 - 2) невозможностью корректировки техники
 - 3) изменением темпа движений
 - 4) изменением ритма

Сводная таблица правильных ответов
на аттестационные вопросы

| № во-проса | Правильный ответ |
|------------|------------------|
| 1 | 3 |
| 2 | 1 |
| 3 | 1 |
| 4 | 3 |
| 5 | 4 |
| 6 | 2 |
| 7 | 3 |
| 8 | 1 |
| 9 | 4 |
| 10 | 2 |

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- презентационные материалы;

- учебно-методические и информационные материалы в электронном виде, представленные в ИИК.

вопросы для самостоятельной работы:

1. Общая характеристика научных исследований по ИВС.

2. Методика изучения и обобщения опыта передовой спортивной практики.
3. Методика изучения и анализа литературных источников.
4. Педагогические наблюдения в ИВС.
5. Педагогический эксперимент и его виды.
6. Планирование, организация и проведение экспериментов в ИВС.
7. Методика исследования проблем биомеханики и техники ИВС.
8. Методика исследования вопросов истории, организации и управления ИВС.
9. Методика исследования уровня развития физических качеств у юных и взрослых спортсменов.
10. Методика исследования уровня развития силы у юных и взрослых спортсменов.
11. Методика исследования уровня развития выносливости у юных и взрослых спортсменов.
12. Методика исследования уровня развития быстроты у юных и взрослых спортсменов.
13. Методика исследования уровня развития ловкости у юных и взрослых спортсменов.
14. Методика исследования уровня развития гибкости у юных и взрослых спортсменов.
15. Методика исследования уровня развития ведущего физического качества у юных и взрослых спортсменов в ИВС.
16. Методика исследования вопросов процесса построения спортивной подготовки; различных мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов.

17. Методика исследования вопросов физической подготовки.
18. Методика исследования вопросов технической подготовки.
19. Методика исследования вопросов тактической подготовки.
20. Методика исследования вопросов психологической подготовки.
21. Методика исследования вопросов теоретической подготовки.
22. Методика исследования вопросов волевой подготовки.
23. Методика исследования спортивной подготовки.
24. Методика исследования вопросов системы контрольных испытаний и тестирования.
25. Методика исследования проблем планирования спортивной подготовки.
26. Методика исследования проблем моделирования спортивной подготовки.
27. Методика исследования проблем прогнозирования спортивной подготовки.
28. Методика исследования проблем отбора, селекции в ИВС.
29. Методика исследования проблем комплектования сборных команд в ИВС.
30. Методы и приборы срочной информации, применяемые в ИВС.

Контроль самостоятельной работы студентов

1. Работа с литературой.
2. Написание конспектов лекций, семинаров, комплексов упражнений по разделам программы, конспектов занятий и отдельных их частей.
3. Посещение занятий в ДЮСШ, детских садах, СШ.
4. Посещение соревнований.
5. Судейство соревнований.
6. Проведение урока и отдельных его частей.
7. Проведение индивидуальных и групповых занятий в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и т.д.

Контроль за написанием конспектов, рефератов и т.д. осуществляется проверкой в течение учебных занятий в зависимости от пройденных модулей программы.

Контроль за проведением урока или отдельных его частей осуществляется на учебно-практических занятиях.

Контроль за проведением занятий в условиях спортивно-оздоровительных лагерей осуществляется предоставлением учебной документации.

Контроль за судейством осуществляется путем предоставления судейской книжки с отметками о проведении соревнований.

Тестирование для СРС

1. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:

- a) Обще подготовительные упражнения;
- b) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
- c) Избранные соревновательные упражнения;
- d) Соревновательные упражнения;
- e) Специально подготовительные упражнения;

2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

- a) Специально подготовительные
- b) Имитационные;
- c) Гимнастические;
- d) Обще развивающие;
- e) Подводящие;

3. Практические методы спортивной тренировки – это:

- a) Методы общей и специальной физической подготовки.
- b) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
- c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- d) Специфические и общепедагогические;
- e) Игровой и соревновательный;

4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

- a) Специальной координации;
 - b) Специальной быстроты.
 - c) Специальной выносливости;
 - d) Специальной гибкости;
 - e) Специальной ловкости;
5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:
- a) Физические упражнения;
 - b) Игровые и соревновательные упражнения.
 - c) Общеподготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
 - d) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
 - e) Тренировочные снаряды и оборудование;
6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:
- a) Степень освоения техники вида спорта;
 - b) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
 - c) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
 - d) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;
 - e) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях;
7. Спортивная подготовка – это:
- a) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
 - b) Упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
 - c) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
 - d) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;
 - e) Повторное выполнение спортивного упражнения;
8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:
- a) Соревновательные и игровые упражнения;
 - b) Индивидуальные упражнения;
 - c) Групповые упражнения.
 - d) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;
 - e) Избранные упражнения;
9. Интервальные методы тренировки – это:
- a) Повторные методы;
 - b) Комбинированные методы;
 - c) Игровые и соревновательные методы;
 - d) Равномерные и переменные методы.
 - e) Повторные и комбинированные методы;
10. Тактическое мышление – это:
- a) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
 - b) Оценка соревновательной ситуации;
 - c) Специальная тактическая подготовка;
 - d) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.
 - e) Формирование тактических знаний, умений и навыков;
11. Физические упражнения – это:
- a) Мобилизующие, корригирующие средства;
 - b) Упражнения повышенной интенсивности;
 - c) Специфические упражнения избранного вида спорта;
 - d) Специально подготовительные упражнения.
 - e) Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;
12. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:
- a) Тактика;
 - b) Реакция;
 - c) Техника;
 - d) Стадия;
 - e) Интеракция.
13. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?
- a) Десять зон.
 - b) Пять зон;
 - c) Шесть зон;
 - d) Семь зон;
 - e) Восемь зон;
14. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:
- a) Структуру многолетних тренировочных циклов.
 - b) Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;
 - c) Структуру отдельного тренировочного занятия.

- d) Структуру этапов тренировки.
 e) Структуру больших тренировочных циклов.
 15. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:
 a) На 6 этапов;
 b) На 2 этапа.
 c) На 4 этапа;
 d) На 3 этапа;
 e) На 5 этапов;
 16. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является:
 a) Соревновательный метод.
 b) Подвижный метод.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Реферат, практические задания, тестирование.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Ссылка |
|------|--|--|----------------------------------|---|
| Л1.1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 |
| Л1.2 | Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Кириченко В. Ф. | Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие | Омск: Издательство СибГУФК, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 |
| Л1.3 | Рыцарева В.В. | Волейбол: теория и практика : учебник | Спорт, 2016 | |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Ссылка |
|------|---|--|--|---|
| Л2.1 | Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 |
| Л2.2 | Шулятьев В.М. | Физическая культура студента : учебное пособие | Российский университет дружбы народов, 2012 | |
| Л2.3 | Зюкин А. В., Кукарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л. Н., Барченко С. А., Зюкин А. В., Шелкова Л. Н., Габов М. В. | Физическая культура и спорт: учебное пособие | Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Ссылка |
|------|--|--|---|---|
| Л3.1 | Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В. | Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие | Москва: Прометей, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143 |
| Л3.2 | | Спортивные игры | Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2002 | https://e.lanbook.com/book/43331 |
| Л3.3 | Чертов Н. В., Чертов О. В. | Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ): учебное пособие | Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241094 |

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|-----|---|
| Э1 | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/ |
| Э2 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ |
| Э3 | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/ |
| Э4 | Электронная библиотека Куб https://www.koob.ru/ |
| Э5 | Электронная библиотека Педагогика и образование http://www.mailcleanerplus.com/profit/elbib/obrlib.php |
| Э6 | ЭЛЕКТРОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА http://www.pedlib.ru/ |
| Э7 | БИБЛИОТЕКА ФЕДЕРАЛЬНОГО ПОРТАЛА «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» http://www.edu.ru/ |
| Э8 | http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm - специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» |
| Э9 | Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/ |
| Э10 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru |
| Э11 | Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru |
| Э12 | Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/... |

6.3 Перечень программного обеспечения

| | |
|----------|----------------------|
| 6.3.1.1 | Windows 10 PRO |
| 6.3.1.2 | Microsoft Word 2016 |
| 6.3.1.3 | Microsoft Excel 2016 |
| 6.3.1.4 | Mozilla Firefox |
| 6.3.1.5 | Google Chrome |
| 6.3.1.6 | 7 Zip |
| 6.3.1.7 | Notepad++ |
| 6.3.1.8 | OpenOffice |
| 6.3.1.9 | Foxit Reader |
| 6.3.1.10 | Aimp Player |

6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| | |
|---|---|
| Библиотека Гумер - гуманитарные науки | https://www.gumer.info/ |
| Педагогическая библиотека | http://pedlib.ru/ |
| Университетская библиотека онлайн | https://biblioclub.ru/ |
| Юридическая справочная система «Система Юрист» | https://www.ljur.ru/ |
| Справочно-правовая система "Консультант Плюс" | http://www.consultant.ru/ |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ) | https://rusneb.ru/ |
| Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ | http://gramota.ru/ |
| Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации | http://pravo.gov.ru |
| УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам» | http://www.ebiblioteka.ru/ |

6.5 Образовательные технологии

| Имя | Описание |
|---------------------------------|---|
| Технология проблемного обучения | Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации. |

| | |
|---|---|
| технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода | Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся. |
| технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения | Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне |
| Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) | Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Ауд | Назначение | Виды работ | Оснащение | Программное обеспечение |
|-----|--|------------|--|--|
| 12 | Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения | Лек | Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/) | Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player |
| 6 | Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием | Пр | Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка) | Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player |
| 22 | Помещение для самостоятельной работы | Ср | Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/) | Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к практическим занятиям.

Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Подготовка к семинару

Для успешного освоения материала студентам рекомендуется сначала ознакомиться с учебным материалом, изложенным в лекциях и основной литературе, затем выполнить самостоятельные задания, при необходимости обращаясь к дополнительной литературе.

При подготовке к семинару можно выделить 2 этапа:

- организационный,
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в процессе контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих

производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;

- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач;

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль. Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашних заданий
- опережающая самостоятельная работа;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- к экзамену.

Подготовка докладов, выступлений и рефератов

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развёрнутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д.

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет.

Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 20-25 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.