

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины: ОП.06 Система подготовки спортсменов  
высокой квалификации в избранном виде спорта

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчики: Бородулин П. С., преподаватель факультета среднего  
профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-  
цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01  
Физическая культура от 11.05.2017 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности  
49.02.01 Физическая культура от 28.02.2020 г., протокол № 8.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности  
49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт программы учебной дисциплины .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины .....</b>	<b>15</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины...</b>	<b>16</b>
<b>5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.....</b>	<b>17</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и в качестве примерной при разработке программ по педагогическим специальностям среднего профессионального образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта» входит в вариативную часть профессионального цикла дисциплин (ОП.16).

Изучение данного учебного курса предшествует освоению дисциплин профессионального цикла: Основы биомеханики, Основы антидопингового обеспечения.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель изучения дисциплины** – формирование у обучающихся системы профессионально-педагогических знаний об общих закономерностях многолетней подготовки спортсмена в конкретных видах легкой атлетики.

Для достижения поставленных целей необходимо решить **следующие задачи:**

- ознакомить с общими вопросами спорта;
- сформировать представление о предпосылках рационального построения процесса спортивной тренировки;
- изучить структуру тренировочного процесса и методику построения микро-, мезо- и макроциклов;
- овладеть методами управления и контроля учебно-тренировочным процессом;
- изучить методику совершенствования технического мастерства и методику тренировки в отдельных видах спорта;
- овладеть знанием специфических особенностей учебно-тренировочной работы с различным контингентом занимающихся.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- дидактические аспекты обучения основным видам спорта;
- основы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

– правила проведения соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

– подбирать адекватные средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

– использовать программно-нормативные документы в профессиональной деятельности;

– планировать тренировочные занятия в избранном виде спорта;

– осуществлять педагогический и медико-биологический контроль в процессе физического воспитания и спортивной подготовки;

– осуществлять спортивный отбор и ориентацию;

– определять эффективность тренировочных занятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 84 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	120
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	84
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	28
лабораторные работы	-
практические занятия	56
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	36
в том числе:	
самостоятельная работа	
Написание реферата	8
Составить картотеку терминов	8
Подготовить тезисы сообщений	6
Составить блок-схему	6
Составить тестовые задания	8
Итоговая аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	<b>ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ</b>	<b>40</b>	
Тема 1.1.Актуальные вопросы развития легкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b> Анализ изменений, произошедших в технике легкоатлетических упражнений, методике тренировки, тактике, правилах соревнований, спортивном инвентаре и оборудовании. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.	3	1
	<b>Практические занятия</b> Современные тенденции в спорте	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить тезисы сообщений по данной теме	1	
Тема 1.2. Система подготовки спортсмена и направления ее совершенствования	<b>Содержание учебного материала</b> Система спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Структура соревновательной деятельности легкоатлетов.	3	2
	<b>Практические занятия</b> Составить классификацию соревнований	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 1.3. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	<b>Содержание учебного материала</b> Срочная и долговременная адаптация. Стадии адаптационной реакции. Формирование долговременной адаптации. Управление и восстановление при мышечной деятельности.	3	3
	<b>Практические занятия</b> Составить комплекс восстановительных мероприятий после нагрузки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 1.4.Виды	<b>Содержание учебного материала</b>	3	

<b>подготовки легкоатлета</b>	Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Соревновательная подготовка. Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.		3
	<b>Практические занятия</b> Составить комплекс упражнений направленных на технику	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить тесты по легкой атлетике	1	
<b>Тема 1.5. Развитие двигательных способностей легкоатлета</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Структура скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей.		3
	<b>Практические занятия</b> Составить комплекс круговой тренировки для развития двигательных качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить тесты по легкой атлетике	1	
<b>Тема 1.6. Структура тренировочного процесса и методика построения занятий, микроциклов и мезоциклов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Общая характеристика структуры тренировочного процесса. Уровни структуры. Закономерности становления спортивного мастерства в видах легкой атлетики.		3
	<b>Практические занятия</b> Методика построения занятий, микроциклов и мезоциклов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
<b>Тема 1.7. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Задачи и общая характеристика макроциклов. Виды и общая структура макроциклов.		3
	<b>Практические занятия</b> Методика построения тренировочного процесса в макроциклах	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	

<b>Тема 1.8. Программирование и организация тренировочного процесса</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Определение понятий «программирование» и «организация» тренировочного процесса. Теоретико-методические подходы к программированию и организации тренировочного процесса. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Программирование и организация тренировочного процесса		
<b>Тема 1.9. Управление тренировочным процессом легкоатлетов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Понятие об управлении. Тренировочный процесс как объект управления. Критерии эффективности тренировки. Комплекс внешних взаимодействий спортсмена.		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Методы контроля за развитием спортивной формы.		
<b>Тема 1.10. Моделирование в спортивной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Модель и моделирование. Группы моделей. Технология моделирования. Способы разработки количественных показателей модели.		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Модельные характеристики соревновательной деятельности		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Общая характеристика многолетней подготовки. Факторы, определяющие общую структуру многолетней подготовки. Возрастные зоны демонстрации высших достижений в различных видах легкой		2
	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ</b>	<b>40</b>	
	<b>Тема 2.1. Структура многолетней подготовки легкоатлетов</b>	<b>3</b>	

	атлетики. Общие требования к планированию тренировочных нагрузок в многолетнем плане.		
	<b>Практические занятия</b> Структура многолетней подготовки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
<b>Тема 2.2. Отбор и спортивная ориентация</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	2
	Характеристика процесса отбора. Одаренность и способности занимающихся. Принципы отбора. Спортивная пригодность и спортивная ориентация. Спортивная селекция. Критерии отбора.		
	<b>Практические занятия</b> Поэтапные задачи в тренировке по легкой атлетике	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	2	
<b>Тема 2.3. Подготовка юных легкоатлетов за рубежом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	3
	Страны с высоким уровнем развития легкой атлетики. Особенности выступления юных легкоатлетов этих стран на международных соревнованиях.		
	<b>Практические занятия</b> Методические и организационные особенности подготовки на начальных этапах.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	2	
<b>Тема 2.4. Легкая атлетика в системе образования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	3
	Дошкольные учреждения: цель и задачи физического воспитания. Основная направленность процесса физического воспитания. Анатомо-физиологические особенности занимающихся. Состав и структура основных средств и методов процесса физического воспитания.		
	<b>Практические занятия</b> Организационные формы проведения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение особенностей планирования тренировочных занятий по легкой атлетике по данным журнала «Легкая атлетика» (занести в рабочую тетрадь образцы документов).	2	

<b>Тема 2.5. Особенности тренировочного процесса с женщинами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	История развития женской легкой атлетики. Биологические, психологические и социальные особенности женщин, их изменение в возрастном аспекте. Характер воздействия физических нагрузок на развитие женского организма		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Принципиальные подходы к тренировке в легкой атлетике.		
<b>Тема 2.6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Характеристика легкоатлетических упражнений, их оздоровительный эффект. Особенности физиологической реакции организма людей различного возраста и пола на специфические двигательные действия.		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Многолетний контроль в тренировке легкоатлетов.		
<b>Тема 2.7. Эволюция методов тренировки в легкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Организация системы подготовки в Древней Греции и Риме, в средние века. Приемы и способы подготовки легкоатлетов в 19 веке. Зарождение современных основ тренировочного процесса в легкой атлетике.		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Методика приема контрольных нормативов по легкой атлетике.		
<b>Тема 2.8. Профессионально-педагогическая подготовка тренера по легкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Роль и значимость тренера в организации учебно-тренировочного процесса. Тренер как педагог и воспитатель. Педагогические способности тренера, его личные качества. Комплекс профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых тренеру.		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Методика научных наблюдений на тренировках и соревнованиях.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов		

<b>Тема 2.9. Особенности подготовки легкоатлетов в УОР, ШВСМ, сборных командах различного уровня</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Цели и задачи подготовки легкоатлетов в различных заведениях. Особенности подготовки легкоатлетов в УОР, ШВСМ, сборных командах различного уровня. Тренерские кадры, контингент спортсменов, условия тренировки и материальное обеспечение.	3	3
	<b>Практические занятия</b> Возможные варианты экспериментов в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
<b>Раздел 3.</b>	<b>МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ</b>	40	
<b>Тема 3.1. Методика тренировки в беге на выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Эволюция методики тренировки. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки.	3	3
	<b>Практические занятия</b> Тренировка в юных спортсменов в беге на средние дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение содержания и структуры тренировок спортсменов высокой квалификации по данным литературы (привести примеры в рабочей тетради).	1	
<b>Тема 3.2. Методика тренировки в толкании ядра</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные этапы развития методики тренировки. Отбор толкателей ядра. Общая характеристика процесса многолетней подготовки.	3	2
	<b>Практические занятия</b> Судейство соревнований по толканию ядра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение содержания и структуры тренировок спортсменов высокой квалификации по	1	

	данным литературы (привести примеры в рабочей тетради).		
<b>Тема 3.3. Методика тренировки в беге на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	3
	Формирование системы подготовки в беге на короткие дистанции. Характеристика двигательной деятельности в спринтерском беге. Отбор в беге на короткие дистанции.		
	<b>Практические занятия</b> Тренировка юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Запись в тетради логической схемы процесса наблюдений за тренировкой в легкой атлетике.	1	
<b>Тема 3.4. Методика тренировки в спортивной ходьбе</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные этапы развития методики тренировки. Физиологическая характеристика соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование в спортивной ходьбе. Построение многолетней тренировки.	<b>3</b>	3
	<b>Практические занятия</b> Правила соревнований по спортивной ходьбе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Представление в тетради вопросов, касающихся основных подходов к планированию подготовки спортсменов в легкой атлетике.	1	
<b>Раздел 3.5. Методика тренировки в барьерном беге</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Эволюция методики тренировки в барьерном беге. Характеристика двигательной активности в барьерном беге. Отбор и прогнозирование. Техническая, физическая, тактическая подготовка барьериста. Особенности тренировки в барьерном беге на 100, 110 и 400 м с барьерами. Методы тренировки. Управление тренировочным процессом.	<b>3</b>	3
	<b>Практические занятия</b> Методика обучения барьерному бегу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Представление в тетради вопросов, касающихся основных подходов к планированию подготовки спортсменов в легкой атлетике.	1	
<b>Тема 3.6. Методика тренировки в прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	3

<b>в высоту</b>	Формирование системы подготовки в прыжках в высоту. Особенности соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки прыгунов в высоту. Методы тренировки.		
	<b>Практические занятия</b> Правила соревнований по прыжкам в высоту.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил соревнований по легкой атлетике по вопросам организации и проведения соревнований. Устный опрос на практических занятиях.	1	
<b>Тема 3.7.Методика тренировки в прыжках в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные этапы развития методики тренировки. Двигательная деятельность в прыжках в длину. Отбор и прогнозирование. Многолетняя тренировка. Правила соревнований по прыжкам в длину.	<i>1</i>	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение публикации в журнале «Легкая атлетика» за последние 2 года о тренировке в беге, написать аннотации на каждую статью.	1	
<b>Тема 3.8.Методика тренировки в прыжках с шестом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Эволюция методики тренировки в прыжках с шестом. Характеристика соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование в прыжках с шестом. Организация многолетней подготовки.		1
	<b>Практические занятия</b> Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание конспекта по анализу техники и методики обучения.	1	

<b>Тема 3.9.Методика тренировки в тройном прыжке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Основные этапы развития методики тренировки в тройном прыжке. Специфика двигательной деятельности прыгунов тройным прыжком. Планирование и организация отбора. Многолетняя подготовка.		
	<b>Практические занятия</b> Работа главной судейской коллегии.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание конспекта по анализу техники и методики обучения.	1	
<b>Тема 3.10.Методика тренировки в метании копья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	3
	Формирование системы подготовки в метании копья. Характеристика двигательной деятельности. Методика отбора и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки. Специфические методы тренировки.		
	<b>Практические занятия</b> Судейство соревнований по метаниям.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить тезисы сообщений по данной теме	2	
<b>Тема 3.11.Методика тренировки в метании диска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	2
	Эволюция методики тренировки. Характеристика соревновательной деятельности в метании диска. Методика отбора в метании диска. Многолетняя подготовка. Судейство соревнований по метаниям.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение дополнительной литературы, кинограмм, посещение соревнований.	2	
<b>Всего:</b>		120	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета теории и методики избранного вида спорта, оснащённого следующим оборудованием:

– Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);

– меловая ученическая доска.

и учебно-наглядными пособиями:

– презентации.

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета теории и истории физической культуры, оснащённого следующим оборудованием:

– Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);

– меловая ученическая доска.

и учебно-наглядными пособиями:

–презентации.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основная литература**

1. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для среднего профессионального образования / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусяйнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13628-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/466148>

###### **Дополнительная литература**

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 269 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11152-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456991>

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

Программой предусмотрено сочетание различных форм и методов обучения. Обучающийся получает «зачёт» при условии посещения

лекционно-практических занятий, предусмотренных программой курса, обнаруживая при этом понимание материала курса и умение его применять при решении практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Программой предусмотрено сочетание различных форм и методов обучения. Обучающийся получает «зачёт» при условии посещения теоретических и практических занятий, предусмотренных программой курса, обнаруживая при этом понимание материала курса и умение его применять при решении практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
подбирать адекватные средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
использовать программно-нормативные документы в профессиональной деятельности	Фронтальный опрос. Практическая работа
планировать тренировочные занятия в избранном виде спорта	Фронтальный опрос. Практическая работа
осуществлять педагогический и медико-биологический контроль в процессе физического воспитания и спортивной подготовки	Фронтальный опрос. Практическая работа
осуществлять спортивный отбор и ориентацию	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
определять эффективность тренировочных занятий	Фронтальный опрос. Практическая работа
<b>Знать:</b>	
дидактические аспекты обучения основным видам спорта	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
основы спортивной тренировки в избранном виде спорта	Фронтальный опрос. Практическая работа
правила проведения соревнований в избранном виде спорта	Фронтальный опрос. Практическая работа

## **5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения

дисциплины;

- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;

- выучите определения терминов, относящихся к теме;

- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;

- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;

- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.