

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: Система подготовки спортсменов высокой
квалификации в избранном виде спорта

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчики: Акамов В. В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и
методики физической культуры и спорта; Бородулин П. С., преподаватель
факультета среднего профессионального образования

Программа с рассмотрена и утверждена рассмотрена и утверждена на
заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по
специальности 49.02.01 Физическая культура от 23.05.2018 г., протокол № 6.

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

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Паспорт программы учебной дисциплины | 3 |
| Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| Условия реализации учебной дисциплины | 15 |
| Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |
| Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся | 16 |

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 116 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 84 часа;

– самостоятельной работы обучающегося 32 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 116 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 84 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение (лекции) | 28 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 56 |
| контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 32 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа | |
| Написание реферата | 6 |
| Составить картотеку терминов | 6 |
| Подготовить тезисы сообщений | 6 |
| Составить блок-схему | 6 |
| Составить тестовые задания | 8 |
| Итоговая аттестация в форме экзамена | |

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

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

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

| | |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Практические занятия Структура многолетней подготовки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов</p> |
| Тема 2.2. Отбор и спортивная ориентация | <p>Содержание учебного материала Характеристика процесса отбора. Одаренность и способности занимающихся. Принципы отбора. Спортивная пригодность и спортивная ориентация. Спортивная селекция. Критерии отбора.</p> |
| | <p>Практические занятия Поэтапные задачи в тренировке по легкой атлетике</p> |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов</p> |
| | |
| Тема 2.3. Подготовка юных легкоатлетов за рубежом | <p>Содержание учебного материала Страны с высоким уровнем развития легкой атлетики. Особенности выступления юных легкоатлетов этих стран на международных соревнованиях.</p> |
| | <p>Практические занятия Методические и организационные особенности подготовки на начальных этапах.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов</p> |
| | |
| Тема 2.4. Легкая атлетика в системе образования | <p>Содержание учебного материала 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.</p> |
| | <p>Практические занятия Организационные формы проведения.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение особенностей планирования тренировочных занятий по легкой атлетике по данным журнала «Легкая атлетика» (за образцы документов).</p> |
| | |
| Тема 2.5. Особенности тренировочного процесса с женщинами | <p>Содержание учебного материала История развития женской легкой атлетики. Биологические, психологические и социальные особенности женщин, их изменение в возрастном аспекте.</p> |
| | |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Характер воздействия физических нагрузок на развитие женского организма</p> <p>Практические занятия Принципиальные подходы к тренировке в легкой атлетике.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов</p> |
| <p>Тема 2.6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий</p> | <p>Содержание учебного материала Характеристика легкоатлетических упражнений, их оздоровительный эффект. Особенности физиологической реакции организма людей различного возраста и пола на специфические двигательные действия.</p> <p>Практические занятия Многолетний контроль в тренировке легкоатлетов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов</p> |
| <p>Тема 2.7. Эволюция методов тренировки в легкой атлетике</p> | <p>Содержание учебного материала 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.</p> <p>Практические занятия Методика приема контрольных нормативов по легкой атлетике.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов</p> |
| <p>Тема 2.8. Профессионально-педагогическая подготовка тренера по легкой атлетике</p> | <p>Содержание учебного материала 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.</p> <p>Практические занятия Методика научных наблюдений на тренировках и соревнованиях.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Тема 2.9. Особенности подготовки легкоатлетов в УОР, ШВСМ, сборных командах различного уровня</p> | <p>Содержание учебного материала 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.</p> |
| | <p>Практические занятия Возможные варианты экспериментов в процессе занятий легкой атлетикой.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов</p> |
| <p>Раздел 3.</p> | <p>МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ</p> |
| <p>Тема 3.1. Методика тренировки в беге на выносливость</p> | <p>Содержание учебного материала 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.</p> <p>Практические занятия Тренировка в юных спортсменов в беге на средние дистанции.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение содержания и структуры тренировок спортсменов высокой квалификации по данным литературы (привести пример)</p> |
| <p>Тема 3.2. Методика тренировки в толкании ядра</p> | <p>Содержание учебного материала Основные этапы развития методики тренировки. Отбор толкателей ядра. Общая характеристика процесса многолетней подготовки.</p> <p>Практические занятия Судейство соревнований по толканию ядра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение содержания и структуры тренировок спортсменов высокой квалификации по данным литературы (привести пример)</p> |
| <p>Тема 3.3. Методика</p> | <p>Содержание учебного материала</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| тренировки в беге на короткие дистанции | Формирование системы подготовки в беге на короткие дистанции. Характеристика двигательной деятельности в спринтерских коротких дистанциях. |
| | Практические занятия Тренировка юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции. |
| | Самостоятельная работа обучающихся Запись в тетради логической схемы процесса наблюдений за тренировкой в легкой атлетике. |
| Тема 3.4. Методика тренировки в спортивной ходьбе | Содержание учебного материала Основные этапы развития методики тренировки. Физиологическая характеристика соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование в спортивной ходьбе. Построение многолетней тренировки. |
| | Практические занятия Правила соревнований по спортивной ходьбе. |
| | Самостоятельная работа обучающихся Представление в тетради вопросов, касающихся основных подходов к планированию подготовки спортсменов в легкой атлетике. |
| Раздел 3.5. Методика тренировки в барьерном беге | Содержание учебного материала 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. |
| | Практические занятия Методика обучения барьерному бегу. |
| | Самостоятельная работа обучающихся Представление в тетради вопросов, касающихся основных подходов к планированию подготовки спортсменов в легкой атлетике. |
| Тема 3.6. Методика тренировки в прыжках в высоту | Содержание учебного материала Формирование системы подготовки в прыжках в высоту. Особенности соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки прыгунов в высоту. |

| | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Методы тренировки.</p> <p>Практические занятия Правила соревнований по прыжкам в высоту.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований по легкой атлетике по вопросам организации и проведения соревнований. Устный опрос на п</p> |
| Тема 3.7.Методика тренировки в прыжках в длину | <p>Содержание учебного материала Основные этапы развития методики тренировки. Двигательная деятельность в прыжках в длину. Отбор и прогнозирование. Многолетняя тренировка. Правила соревнований по прыжкам в длину.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение публикации в журнале «Легкая атлетика» за последние 2 года о тренировке в беге, написать аннотации на каждую с</p> |
| Тема 3.8.Методика тренировки в прыжках с шестом | <p>Содержание учебного материала Эволюция методики тренировки в прыжках с шестом. Характеристика соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование в прыжках с шестом. Организация многолетней подготовки.</p> <p>Практические занятия Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Написание конспекта по анализу техники и методики обучения.</p> |
| Тема 3.9.Методика тренировки в тройном прыжке | <p>Содержание учебного материала Основные этапы развития методики тренировки в тройном прыжке. Специфика двигательной деятельности прыгунов тройным прыжком. Планирование и организация отбора. Многолетняя подготовка.</p> <p>Практические занятия Работа главной судейской коллегии.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Написание конспекта по анализу техники и методики обучения.</p> |

| | |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 3.10.Методика тренировки в метании копья | Содержание учебного материала Формирование системы подготовки в метании копья. Характеристика двигательной деятельности. Методика отбора и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки. Специфические методы тренировки. |
| | Практические занятия Судейство соревнований по метаниям. |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовить тезисы сообщений по данной теме |
| Тема 3.11.Методика тренировки в метании диска | Содержание учебного материала Эволюция методики тренировки. Характеристика соревновательной деятельности в метании диска. Методика отбора в метании диска. подготовка. |
| | Судейство соревнований по метаниям. |
| | Самостоятельная работа обучающихся Изучение дополнительной литературы, кинограмм, посещение соревнований. |
| Всего: | |

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. Гаракян, З. М. Хусайнов. – 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.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Уметь: | |
| 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 |
| Знать: | |
| 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.