

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Практикум по проектированию тренировочных занятий

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

канд. пед. наук, доцент Шиндина И. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол
№ 9 от 22.03.2022 года.

Зав. кафедрой _____ Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов профессиональных знаний, умений и навыков педагогического проектирования тренировочных занятий.

Задачи дисциплины:

- сформировать двигательные умения, позволяющие демонстрировать и согласованно выполнять упражнения вида спорта в процессе тренировки;
 - создать у студентов представление о теории и методике формирования навыков выполнения упражнений и тренировки вида спорта и методологии обучения им;
 - сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки в эффективном использовании современных технологий спортивной тренировки для различного контингента;
 - выработать навык планировать содержание занятий в избранном виде спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических, психологических и поло-возрастных особенностей занимающихся;
 - обучить проектированию фрагментов содержания учебно-тренировочного занятия на основе знаний современных технологий спортивной тренировки, проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию;
 - ознакомить с технологией спортивной тренировки и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
 - сформировать способность обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
 - совершенствовать физические способности бакалавров вуза физической культуры.
- В том числе воспитательные задачи:
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
 - формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.03 «Практикум по проектированию тренировочных занятий» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре.

Для изучения дисциплины требуется знание особенностей методики обучения техники физических упражнений, методики развития двигательных качеств, методики спортивной подготовки.

Освоение дисциплины «Практикум по проектированию тренировочных занятий» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;

К.М.05.29 Спортивная биохимия;

К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства;

К.М.05.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

К.М.05.18 Спортивная медицина.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Практикум по проектированию

тренировочных занятий», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	
ОПК–1.1. Разрабатывает документы планирования в физической культуре и спорте	знать: – основные документы планирования (перспективный и индивидуальный планы, план-конспект тренировочного занятия) – технологию планирования в спорте; уметь: – разрабатывать перспективный и индивидуальный планы, план-конспект тренировочного занятия; – применять комплексный контроль в подготовке спортсмена; владеть: – технологией планирования в спорте; – спортивной терминологией.
ОПК–1.2. Демонстрирует технологию планирования в физической культуре и спорте	
ОПК–7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	
ОПК–7.1. Соблюдает технику безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	знать: – основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – требования безопасности; к местам занятий и спортивному инвентарю; уметь: – соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – предупреждать травматизм на тренировочных занятиях и соревнованиях; владеть: – приемами предупреждения травматизм
ОПК–7.2. Осуществляет меры предупреждения травматизма на занятиях.	

	на тренировочных занятиях и соревнованиях
ПК-12 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по её совершенствованию.	
ПК-12.1. Знает цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.	знать: – методы педагогического анализа тренировочного и образовательного процессов; – структуру тренировочного и образовательного процессов; уметь: – осуществлять педагогический анализ тренировочного и образовательного процессов; владеть: – методикой педагогического анализа тренировочного и образовательного процессов
ПК-12.2. Проводит анализ организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.	
ПК-12.3. Владеет навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		5
Контактная работа (всего)	42	42
Лекции	14	14
Практические занятия	28	28
Самостоятельная работа (всего)	66	66
Вид промежуточной аттестации: зачет		+
Общая трудоемкость	часы	
	зачетные единицы	
	108	108
	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

Содержание раздела 1 «Основы спортивной тренировки в легкой атлетике»

Теоретические основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Регламентация основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Меры предупреждения травматизма при тренировочных занятиях. Требования безопасности к местам занятий и спортивному инвентарю.

Технология планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Прогнозирование возможных результатов спортсмена. Определение ИДФН у спортсменов. Педагогический анализ урока физической культуры. Методы анализа тренировочного занятия: хронометрирование, пульсометрия и педагогическое наблюдение.

Содержание раздела 2 «Проектирование тренировочных занятий в легкой атлетике»

Методика спортивной подготовки в беге на короткие дистанции. Характеристика двигательной деятельности в спринтерском беге. Отбор в беге на короткие дистанции. Техническая, физическая, тактическая подготовка спринтера. Методы тренировки спринтера. Особенности тренировки в беге на 200 м, 400 м и в эстафете 4x100. Управление процессом тренировки бегунов-спринтеров.

Методика спортивной подготовки в беге на средние дистанции. Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Техническая, физическая, тактическая подготовка средневики и стайеров. Методы тренировки средневики и стайеров. Особенности тренировки в беге на 800, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м. Управление процессом тренировки бегунов-средневики и стайеров.

Методика спортивной подготовки в прыжках в высоту. Особенности соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки прыгунов в высоту. Методы тренировки. Физическая, техническая и тактическая подготовка прыгуна в высоту. Особенности подготовки женщин. Управление процессом подготовки прыгуна в высоту.

Методики тренировки в прыжках в длину. Двигательная деятельность в прыжках в длину. Отбор и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки прыгунов в высоту. Методы тренировки. Физическая, техническая и тактическая подготовка прыгуна в длину. Особенности подготовки женщин. Управление процессом подготовки прыгуна в длину.

Методика спортивной подготовки в метании копья. Характеристика двигательной деятельности. Методика отбора и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки. Специфические методы тренировки. Физическая, техническая и тактическая подготовка метателя копья. Особенности подготовки женщин. Основные аспекты управления процессом подготовки метателей копья.

Методика тренировки в толкании ядра. Характеристика двигательной активности в толкании ядра. Отбор и прогнозирование. Техническая, физическая, тактическая подготовка толкателя ядра. Особенности тренировки в толкании ядра. Методы тренировки. Управление тренировочным процессом.

5.2. Содержание лекций

Раздел 1 «Основы спортивной тренировки в легкой атлетике»

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту (2 ч)

Теоретические основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Регламентация основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Меры предупреждения травматизма при тренировочных занятиях. Требования безопасности к местам занятий и спортивному инвентарю.

Тема 2. Планирование и комплексный контроль в подготовке спортсмена. Моделирование и прогнозирование спортивной деятельности (2 ч)

Технология планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Прогнозирование возможных результатов спортсмена. Определение ИДФН у спортсменов. Педагогический анализ урока физической культуры. Методы анализа тренировочного занятия: хронометрирование, пульсометрия и педагогическое наблюдение.

Раздел 2 «Проектирование тренировочных занятий в легкой атлетике»

Тема 1. Проектирование тренировочных занятий в беге на короткие и средние дистанции (2 ч.)

Методика спортивной подготовки в беге на короткие дистанции. Характеристика двигательной деятельности в спринтерском беге. Отбор в беге на короткие дистанции. Техническая, физическая, тактическая подготовка спринтера. Методы тренировки спринтера. Особенности тренировки в беге на 200 м, 400 м и в эстафете 4x100. Управление процессом тренировки бегунов-спринтеров.

Методика спортивной подготовки в беге на средние дистанции. Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Техническая, физическая, тактическая подготовка средневики и стайеров. Методы тренировки средневики и стайеров. Особенности тренировки в беге на 800, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м. Управление процессом тренировки бегунов-средневики и стайеров.

Тема 2. Проектирование тренировочных занятий в прыжках в высоту (2 ч.)

Методика спортивной подготовки в прыжках в высоту. Особенности соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки прыгунов в высоту. Методы тренировки. Физическая, техническая и тактическая подготовка прыгуна в высоту. Особенности подготовки женщин. Управление процессом подготовки прыгуна в высоту.

Тема 3. Проектирование тренировочных занятий в прыжках в длину (2 ч.)

Методики тренировки в прыжках в длину. Двигательная деятельность в прыжках в длину. Отбор и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки прыгунов в высоту. Методы тренировки. Физическая, техническая и тактическая подготовка прыгуна в длину. Особенности подготовки женщин. Управление процессом подготовки прыгуна в длину.

Тема 4. Проектирование тренировочных занятий в метании копья (2 ч.)

Методика спортивной подготовки в метании копья. Характеристика двигательной деятельности. Методика отбора и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки. Специфические методы тренировки. Физическая, техническая и тактическая подготовка метателя копья. Особенности подготовки женщин. Основные аспекты управления процессом подготовки метателей копья.

Тема 5. Проектирование тренировочных занятий в толкании ядра (2 ч.)

Методика тренировки в толкании ядра. Характеристика двигательной активности в толкании ядра. Отбор и прогнозирование. Техническая, физическая, тактическая подготовка толкателя ядра. Особенности тренировки в толкании ядра. Методы тренировки. Управление тренировочным процессом.

5.3. Содержание практических занятий

Раздел 1 «Основы спортивной тренировки в легкой атлетике»

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Теоретические основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
2. Регламентация основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
3. Меры предупреждения травматизма при тренировочных занятиях.
4. Требования безопасности к местам занятий и спортивному инвентарю.

Тема 2. Планирование и комплексный контроль в подготовке спортсмена. Моделирование и прогнозирование спортивной деятельности (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Технология планирования в спорте.
2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
3. Прогнозирование возможных результатов спортсмена.

4. Определение ИДФН у спортсменов.
5. Педагогический анализ урока физической культуры.

Раздел 2 «Проектирование тренировочных занятий по легкой атлетике»

Тема 3. Проектирование тренировочных занятий в беге на выносливость (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
2. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
3. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки.

Тема 4. Проектирование тренировочных занятий в беге на короткие дистанции (2 ч.).

Вопросы для обсуждения:

1. Цели, задачи и параметры учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.
2. Состав и структура основных средств и методов тренировки на различных этапах.
3. Особенности построения малых, средних и больших тренировочных циклов.
4. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спринтеров.

Тема 5. Проектирование тренировочных занятий в барьерном беге (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Построение многолетней тренировки.
2. Состав и структура видов подготовки, основных тренировочных средств и методов в процессе многолетней подготовки.
3. Моделирование физической подготовленности. Морфофункциональные модели.

Тема 6. Проектирование тренировочных занятий в прыжках в высоту (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Многолетняя подготовка прыгунов в высоту.
2. Параметры основных показателей планирования многолетнего тренировочного процесса.
3. Состав и структура основных средств общей и специальной физической подготовки.
4. Построение различных по длительности циклов тренировки.
5. Тесты и контрольные упражнения. Моделирование соревновательной деятельности.

Тема 7. Проектирование тренировочных занятий в прыжках в длину (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные этапы развития методики тренировки.
2. Отбор и прогнозирование.
3. Многолетняя тренировка.

Тема 8. Проектирование тренировочных занятий в метании копья (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Многолетняя подготовка метателя копья.
2. Многолетняя структура видов подготовки, специфических тренировочных средств и методов.
3. Особенности построения макро-, мезо- и микроциклов подготовки.

Тема 9. Проектирование тренировочных занятий в толкании ядра (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Многолетняя подготовка толкателя ядра.
2. Многолетняя структура видов подготовки, специфических тренировочных средств и методов.
3. Особенности построения макро-, мезо- и микроциклов подготовки.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Раздел 1 «Основы спортивной тренировки в легкой атлетике»

Вид СРС: записать в словарь терминов

– Раскройте понятия «легкая атлетика», «спортивная подготовка», «техническая подготовка», «тактическая подготовка».

– Дайте определение понятий «физические упражнения», «техника физических упражнений»

– Дайте определение понятий «двигательные качества», «двигательные способности».

– Дайте определение понятий «силовые способности», «абсолютная сила», «относительная сила».

– Дайте характеристику определения «скоростные способности», элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

– Дайте определение понятия «выносливость», «общая и специальная выносливость»

– Назовите, что такое гибкость и её виды.

– Что понимают под двигательно-координационными способностями.

Вид СРС: законспектировать

– Изложите специфические принципы спортивной тренировки.

– Перечислите деловые и личные качества тренера.

– Назовите классификацию легкоатлетических видов спорта.

– Назовите методы спортивной тренировки.

– Охарактеризуйте биомеханические характеристики движений.

– Перечислите принципы спортивной тренировки.

Вид СРС: выполнение творческого задания

– Составить комплекс ОРУ методом круговой тренировки для развития двигательных качеств.

Вид СРС: Решение проблемных ситуаций

– Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении занимающихся технике толкания ядра.

– Определите последовательность освоения того или элемента техники избранного вида спорта. При решении и явлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

– Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны - от 2-3 до 4-12 мин.

Раздел 2 «Проектирование тренировочных занятий по легкой атлетике»

Вид СРС: Заполните таблицу

– Впишите в таблицу составные части тренировочного занятия по легкой атлетике и дайте их характеристику.

– В спортивной тренировке выделяют три основных периода. Впишите название каждого периода в таблицу и укажите его основную направленность.

Вид СРС: выполнение творческого задания

– Составить план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике

– Составить индивидуальный план тренировок по легкой атлетике на месяц.

– Составить комплекс ОРУ методом круговой тренировки для развития двигательных качеств.

Вид СРС: работа с конспектом лекции

- Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает тренер.
- Охарактеризуйте, какие виды планирования в легкой атлетике вы знаете?
- Сформулируйте, какие требования предъявляются к планированию в легкой атлетике?
- Перечислите какие методы спортивной тренировки применяет тренер, реализуя свою профессиональную деятельность на тренировочных занятиях по легкой атлетике?
- Назовите какие требования предъявляются к комплексному контролю в тренировочном процессе?
- Регулирование нагрузки на тренировке по легкой атлетике достигается разнообразными способами и методическими приемами. Перечислите наиболее эффективные и доступные приемы.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-1, ОПК-7, ПК-12
2	Коммуникативный модуль	ОПК-6, ПК-12
3	Предметно-методический модуль	ОПК-6, ОПК-7, ПК-12.
4	Психолого-педагогический модуль	ПК-12.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) Ниже порогового	3 (зачтено) Пороговый	4 (зачтено) Базовый	5 (зачтено) Повышенный
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.			
ОПК-1.1. Осуществляет планирование с учетом положений теории физической культуры			
Фрагментарно, несистематчно осуществляет планирование с учетом положений теории физической культуры	Не достаточно осуществляет планирование с учетом положений теории физической культуры	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет планирование с учетом положений теории физической культуры	Успешно осуществляет планирование с учетом положений теории физической культуры

ОПК-1.2. Осуществляет планирование с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.			
Фрагментарно осуществляет планирование с учетом физиологической характеристики и нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	Не достаточно осуществляет планирование с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет планирование с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	Успешно осуществляет планирование с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.			
ОПК-7.1.обеспечивает соблюдение техники безопасности			
Фрагментарно, несистематчно обеспечивает соблюдение техники безопасности	В целом успешно, но не систематически обеспечивает соблюдение техники безопасности	В целом успешно, но с отдельными пробелами обеспечивает соблюдение техники безопасности	Успешно и систематически обеспечивает соблюдение техники безопасности
ОПК-7.2. Демонстрирует профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь.			
Фрагментарно, несистематчно демонстрирует профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную	Не достаточно демонстрирует профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь.	Успешно демонстрирует профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь.

помощь.			
ПК-12 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по её совершенствованию.			
ПК-12.1. Знает цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.			
Фрагментарно проводит анализ организации тренировочного и образовательного процессов	В целом успешно, но не систематически проводит анализ организации тренировочного и образовательного процессов	В целом успешно, но с отдельными недочетами проводит анализ организации тренировочного и образовательного процессов	Успешно и систематически проводит анализ организации тренировочного и образовательного процессов
ПК-12.2. Проводит анализ организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.			
Фрагментарное демонстрирует обоснованные предложения по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов	В целом успешно, но не систематически демонстрирует обоснованные предложения по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует обоснованные предложения по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов	Успешно и систематически демонстрирует обоснованные предложения по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов
ПК-12.3 Владеет навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.			

Фрагментарно владеет навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	В целом успешно, но не систематически владеет навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	В целом успешно, но с отдельными пробелами владеет навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	Успешно и систематически владеет навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта
---	--	---	---

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	зачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

Пятый семестр (Зачет, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ПК-12.1, ПК-12.2)

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Анализ техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
6. Методика обучения технике разбега в метании гранаты.
7. Методика обучения технике низкого старта.
8. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Методика обучения технике бега по прямой в беге на короткие дистанции.
10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
11. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
12. Методика обучения технике бега по повороту в беге на короткие дистанции.
13. Методика обучения технике толкания ядра.
14. Методика обучения финальному усилию в толкании ядра.
15. Методика обучения спортивной ходьбы.
16. Методика проведения подготовительной части урока в школе.
17. Места соревнований в оборудовании по прыжкам в высоту.
18. Основы техники прыжков.
19. Основы техники бега.

20. Основы техники метаний.
21. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
22. Особенности проведения соревнований по кроссу.
23. Обязанности судьи-стартера.
24. Обязанности старшего судьи на финише.
25. Обязанности старшего судьи по метаниям.
26. Правила соревнований в метаниях.
27. Правила соревнований в метании мяча.
28. Правила соревнований в метании мяча и копья.
29. Правила соревнований в толкании ядра.
30. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
31. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
32. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
33. Состав и обязанности бригады судей на финише.
34. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
35. Состав и обязанности стартовой бригады.
36. Требования к месту соревнований в толкании ядра.
37. Факторы, влияющие на результат в легкоатлетических прыжках.
38. Факторы, влияющие на дальность полёта в метаниях.
39. Понятие допинга, общие принципы борьбы с допингом.
40. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная проблемная ситуация, ситуационная задача

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Савельева, Р.Н. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и др. - Москва : Человек, 2014. - 149 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437>
2. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : метод. пособие / Томпсон, Питер Дж. Л. - М. : Человек, 2014. - 191 с.

Дополнительная литература

1. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / В. И. Соколова и др. – Мн. : Полымя, 2016. – 504 с.
2. Озолин, Н. Г. Учебник по легкой атлетике / Н. Г. Озолин, Д. П. Макаров. – М. : ФиС, 2012. – 456 с.

3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебник / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Академия, 2016. – 464 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.macthrowvideo.com>-Сайт по легкой атлетике

2. www.rusathletics.com-Легкая атлетика

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

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;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение,

позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 107.

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Универсальный спортивный зал № 204.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы

для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные «Winner», планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).