

**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**  
**Методика и технология построения и управления спортивной тренировкой**

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Профессиональное образование и управление в отрасли  
физической культуры и спорта

Форма обучения: Очная

Разработчик: Трескин М. Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от  
20.02.2020 года

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Трескин М. Ю.

## 1. Цель и задачи дисциплины

*Цель изучения дисциплины* – формирование комплекса профессионально-педагогических знаний, умений и навыков для реализации методик и технологий спортивной тренировки.

*Задачи дисциплины:*

- создать теоретическую базу по основам спортивной тренировки;
- сформировать навыки применения методик и реализации технологий спортивной тренировки;
- сформировать систему научно-методических знаний, умений и навыков в системе подготовки спортсмена;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина ФТД.02 «Методика и технология построения и управления спортивной тренировкой» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание основ спортивной тренировки на основе междисциплинарного подхода в области физической культуры и массового спорта.

Изучению дисциплины ФТД.2 «Методика и технология построения и управления спортивной тренировкой» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.3 Современные проблемы наук о физической культуре и спорте.

Освоение дисциплины ФТД.2 «Методика и технология построения и управления спортивной тренировкой» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.1 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности;

К.М.04.ДВ.01.1 Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности;

К.М.3 Руководство спортивной подготовкой.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Методика и технология построения и управления спортивной тренировкой», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовиться 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 |
| <b>ОПК-9 Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</b> |                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-9.1 Знает содержание методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта                                                                                                                        | знать:<br>– содержание методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта;<br>уметь:<br>– использовать установленные нормативно-правовые акты и иные требования для организации методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.<br>владеть:<br>– навыками методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                |
| ОПК-9.2 Использует установленные нормативно-правовые акты и иные требования для организации методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОПК-9.3 Осуществляет методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ПК-2 Способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения и образовательные технологии</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК-2.1 Демонстрирует знание форм, методов, способов, приемов организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий.                                                                                 | знать:<br>– формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся;<br>– современные технические средства обучения и образовательные технологии.<br>уметь:<br>– использовать педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.<br>владеть:<br>– навыками реализации образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии. |
| ПК-2.2 Использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК-2.3 Осуществляет реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии.                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                    | Всего часов | Семестр   |
|---------------------------------------|-------------|-----------|
|                                       |             | 2         |
| <b>Контактная работа (всего)</b>      | <b>16</b>   | <b>16</b> |
| Лекции                                | 6           | 6         |
| Практические занятия                  | 10          | 10        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>20</b>   | <b>20</b> |
| Вид промежуточной аттестации: зачет   |             | +         |
| <b>Общая трудоемкость</b>             |             |           |
| часы                                  | <b>36</b>   | <b>36</b> |
| зачетные единицы                      | 1           | 1         |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Содержание разделов дисциплины

###### Раздел 1 «Построение современной спортивной тренировки»

Построение многолетней подготовки – многолетний управляемый процесс. Планирование подготовки на различные временные периоды. Требования, предъявляемые к планированию.

Технология планирования. Основные документы планирования и учёта. Требования, предъявляемые к документам планирования и учета. Документы учета и контроля. Спортивная пригодность и ориентация. Спортивная селекция. Определение биологического возраста и его влияние на спортивные достижения. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях занимающихся. Принципы отбора. Основные этапы отбора.

###### Раздел 2 «Система управления тренировкой спортсмена»

Условия реализации системного подхода. Определение стратегии спортивной тренировки. Анализ и прогнозирование спортивных результатов. Динамика спортивных результатов в годичном макроцикле. Энергетическая производительность в циклических упражнениях. Распределение тренировочной нагрузки в годичном макроцикле. Основные тренировочные упражнения. Динамика адаптационных процессов в тренировке.

##### 5.2 Содержание дисциплины: Лекции (6 ч.)

###### Раздел 1 «Построение современной спортивной тренировки»

Тема 1. Многолетняя тренировка, определение иерархии целей и задач (2 ч.)

Отбор в процессе многолетней тренировки. Оптимизация объемов тренировочной нагрузки. Индивидуализация тренировки спортсменов.

###### Раздел 2 «Система управления тренировкой спортсмена»

Тема 2. Составляющие системы управления спортивной тренировкой (2 ч.)

Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой. Тренировочные упражнения и другие виды воздействий.

###### Тема 3. Определение стратегии спортивной тренировки (2 ч.)

Показатели, характеризующие состояние спортсмена. Эргометрический анализ достигнутых и прогнозируемых достижений и их динамика в годичном макроцикле.

##### 5.3. Содержание дисциплины: Практические (10 ч.)

###### Раздел 1 «Построение современной спортивной тренировки»

Тема 1. Отбор в процессе многолетней тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Методы отбора.
2. Спортивная ориентация.
3. Спортивные способности.

4. Этапы отбора и их характеристика.

Тема 2. Многолетняя тренировка, определение иерархии целей и задач (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Цели и задачи тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Основные принципы спортивной тренировки.

## **Раздел 2 «Система управления тренировкой спортсмена»**

Тема 3. Анализ и прогнозирование спортивных результатов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие прогнозирования.
2. Методы прогнозирования.
3. Факторы прогнозирования высших спортивных достижений.

Тема 4. Распределение тренировочной нагрузки в годичном макроцикле (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Поставленные задачи и общий план подготовки.
2. Построение тренировки в подготовительном периоде.
3. Построение тренировки в соревновательном периоде.
4. Построение тренировки в переходном периоде.

Тема 5. Построение тренировочного цикла (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Принцип сверхотягощения.
2. Принцип динамического соответствия и взаимообусловленности.
3. Принцип гетерохронности.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)**

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Второй семестр (20 ч.)**

### **Раздел 1 «Построение современной спортивной тренировки» (10 ч.)**

Вид СРС: \*Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Примерная тематика письменных работ:

1. Особенности построения спортивной тренировки в подготовительном периоде годичного цикла (на примере избранного вида спорта).
2. Особенности построения спортивной тренировки в соревновательном периоде годичного цикла (на примере избранного вида спорта).
3. Особенности построения спортивной тренировки в переходном периоде годичного цикла (на примере избранного вида спорта).
4. Характеристика применения методов спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
5. Структура и содержание спортивной тренировки.
6. Построение и структура макроцикла спортивной тренировки (в избранном виде спорта).
7. Построение и структура мезоцикла спортивной тренировки (в избранном виде спорта).
8. Построение и структура микроцикла спортивной тренировки (в избранном виде спорта).
9. Средства спортивной тренировки.
10. Динамика соотношения общефизической и специально-физической подготовки в процессе многолетней тренировки.

## Раздел 2 «Система управления тренировкой спортсмена» (10 ч.)

Вид СРС: \*Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Примерная тематика письменных работ:

1. Методика развития скоростных способностей в процессе тренировки.
2. Методика развития силовых способностей в процессе спортивной тренировки.
3. Методика развития скоростно-силовых способностей в процессе тренировки.
4. Стороны подготовки спортсмена в процессе тренировки.
5. Средства восстановления в спорте.
6. Подходы к преодолению утомления: психологические и биологические аспекты.
7. Педагогические средства и методы восстановления в спорте.
8. Методика спортивного отбора в процессе многолетней тренировки.
9. Прогнозирование в системе подготовки спортсменов на этапах подготовки.
10. Методика развития координационных способностей в процессе спортивной тренировки.

### 7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Оценочные средства

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

| № п/п | Оценочные средства                                                                 | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1     | Модуль профессиональная коммуникация                                               | ОПК-9, ПК-2                        |
| 2     | Модуль профессиональная подготовка педагога в области физической культуры и спорта | ОПК-9, ПК-2                        |

### 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции                                                                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>(неудовлетворительно)                                                                                                                                                                           | 3 (удовлетворительно)                                                                                                          | 4 (хорошо)                                                                                                              | 5 (отлично)                                                                                                                        |
| Ниже порогового                                                                                                                                                                                      | Пороговый                                                                                                                      | Базовый                                                                                                                 | Повышенный                                                                                                                         |
| ОПК-9. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта |                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                    |
| ОПК-9.1. Знает содержание методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта                                                                  |                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                    |
| Не способен знать содержание методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической                                                                                           | В целом успешно, но бессистемно знает содержание методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической | В целом успешно, но с отдельными недочетами знает содержание методического сопровождения по направлениям деятельности в | Способен в полном объеме знать содержание методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и |

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| культуры и<br>массового спорта                                                                                                                                                                                                                     | культуры и<br>массового спорта                                                                                                                                                                                                 | области физической<br>культуры и<br>массового спорта                                                                                                                                                                                       | массового спорта                                                                                                                                                                                                          |
| ОПК-9.2 Использует установленные нормативно-правовые акты и иные требования для организации методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                             |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |
| Не способен использовать установленные нормативно-правовые акты и иные требования для организации методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                       | В целом успешно, но бессистемно использует установленные нормативно-правовые акты и иные требования для организации методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта. | В целом успешно, но с отдельными недочетами использует установленные нормативно-правовые акты и иные требования для организации методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта. | Способен в полном объеме использовать установленные нормативно-правовые акты и иные требования для организации методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта. |
| ОПК-9.3 Осуществляет методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |
| Не способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                                                                                                 | В целом успешно, но бессистемно осуществляет методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                                                         | В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                                                         | Способен в полном объеме осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.                                                                           |
| ПК-2 Способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения и образовательные технологии |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |
| ПК-2.1 Демонстрирует знание форм, методов, способов, приемов организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий.                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |
| Не способен демонстрировать знание форм, методов, способов, приемов                                                                                                                                                                                | В целом успешно, но бессистемно демонстрирует знание форм, методов, способов,                                                                                                                                                  | В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует знание форм,                                                                                                                                                                     | Способен в полном объеме демонстрировать знание форм, методов, способов, приемов                                                                                                                                          |

|                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий. | приемов организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий. | методов, способов, приемов организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий. | организации деятельности обучающихся, современных технических средств обучения и образовательных технологий. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ПК-2.2 Использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса.

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен использовать педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса. | В целом успешно, но бессистемно использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса. | В целом успешно, но с отдельными недочетами использует педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса. | Способен в полном объеме использовать педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации деятельности обучающихся и современные технические средства обучения для обеспечения качества образовательного процесса. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ПК-2.3 Осуществляет реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии.

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии. | В целом успешно, но бессистемно осуществляет реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии. | В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии. | Способен в полном объеме осуществлять реализацию образовательного процесса, используя современные методики и образовательные технологии. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 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 | незачтено | Ниже 60%  |

### **8.3. Вопросы промежуточной аттестации**

#### **Второй семестр (Зачет, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)**

1. Назовите этапы многолетней подготовки спортсменов и дайте их краткую характеристику.
2. Раскройте цели, задачи и содержание базового начального этапа (предварительной) подготовки.
3. Назовите средства направленные на развитие физических качеств спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.
4. Дайте определения спортивного отбора, назовите его цели и задачи.
5. Дайте определение понятия "управление спортивной тренировкой" и назовите элементы.
6. Назовите средства направленные на развитие физических качеств спортсменов на этапе углубленной специализации.
7. Раскройте цели, задачи и содержание этапа спортивного совершенствования.
8. Назовите этапы спортивного отбора и опишите их.
9. Назовите уровни индивидуализации спортивной тренировки и охарактеризуйте их.
10. Раскройте цели, задачи и содержание этапа начальной спортивной специализации.
11. Раскройте общие положения технологии планирования в спорте (цель, задачи).
12. Назовите средства направленные на развитие физических качеств спортсменов на этапе спортивного долголетия.
13. Опишите виды критериев оценки пригодности применяемых в процессе спортивного отбора.
14. Назовите формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки и дайте их краткую характеристику.
15. Раскройте цели, задачи и содержание этапа углубленной специализации.
16. Назовите методы спортивного отбора и дайте их краткую характеристику.
17. Раскройте основные цели, задачи и принципы спортивной тренировки.
18. Раскройте цели, задачи и содержание этапа спортивного долголетия.
19. Назовите документы перспективного планирования и дайте их краткую характеристику.
20. Назовите средства направленные на развитие физических качеств спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

### **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 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.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного опроса) 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. Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля ответ считается правильным, если:

- в тестовом задании закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, выбраны все правильные ответы;
- в тестовом задании открытой формы дан правильный ответ;
- в тестовом задании на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- в тестовом задании на установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### *Основная литература*

1. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов . – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2014. – 204 с.

2. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>

3. Функциональная подготовленность спортсменов в процессе физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учеб. пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина [и др.]; Мордов. гос. пед. институт – Саранск, 2017. – 115 с.

### *Дополнительная литература*

1. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография : [12+] / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 657 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499925>

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

<http://teoriya.ru/ru> (Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»);  
<http://www.bibliociub.ru> (Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»).

## **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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

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 понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
  - 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**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» ( <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 1С: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 лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс № 107.

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.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (№ 204).

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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 кг (женские), ядра для толкания 5,5 кг (мужские).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипль-чез"), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка "Воркаут", площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.