



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

Евдокимов А.А.

подпись

«31» 08 2017 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
МДК.01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ
И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
СПОРТСМЕНОВ**

специальность 49.02.01 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения дисциплины	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	6
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	15
2.2. Структура дисциплины:	15
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	16
2.4. Содержание разделов дисциплины	26
2.4.1. Занятия лекционного типа	26
2.4.2. Занятия семинарского типа	28
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)	28
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)	30
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	31
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	36
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	39
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	40
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	40
5.1. Основная литература	40
5.2. Дополнительная литература	40
5.3. Периодические издания	43
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	43
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	44
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	47
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	47
7.2. Критерии оценки знаний	48
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации	49
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	53
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	56
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	56

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ МДК.01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в профессиональные модули МДК.01.01.

Дисциплина МДК.01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью» входит в профессиональный модуль ПМ.01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта». В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен: иметь практический опыт. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Теория и история физической культуры и спорта» (ОК 1) и «Физическая культура» (ПК 1.1). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью»:

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

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

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	Иметь практический опыт
1.	ОК–1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;	применять знания олимпийского спорта в своей будущей профессии.	– понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии; – проявление устойчивого интереса к своей будущей профессии; – демонстрация интереса к будущей профессии
	ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-	сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;	- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства	-определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-

№ п. п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	Иметь практический опыт
		тренировочные занятия		соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	тренировочных занятий;

Изучение дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» предваряет изучение дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью».

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

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

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся; подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

- основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

- теорию спортивных соревнований, принципы деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- собственного спортивного совершенствования ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 524 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 354 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 170 часа.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учащийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Общие компетенции – ОК

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
1.	ОК–1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;	применять знания олимпийского спорта в своей будущей профессии.	– понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии; – проявление устойчивого интереса к своей будущей профессии; – демонстрация интереса к будущей профессии
2.	ОК–2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта; – определение методов решения профессиональных задач и оценка их эффективности и качества	анализировать положительные отзывы полученные с баз производственных практик.	рациональной организации собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работ, при прохождении производственной практики.
3.	ОК–3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	негативные факторы среды обитания и их воздействие на человека, методы защиты населения и проведение ликвидаций последствий в чрезвычайных ситуациях;	– применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, – соблюдать технику безопасности на занятиях.	определение методов решения профессиональных задач и оценка их эффективности и качества
4.	ОК–4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	приемы использования различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала.	составление картотеки статей на практических занятиях, при проведении зачетов, курсовой работе по междисциплинарному курсу.	опыт отбора и использования компьютерных сетей для получения справочной, образовательной информации.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
5.	ОК–5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	основные способы сбора, обработки, анализа и наглядного представления информации, основные формы и виды действующей статистической отчетности	- разработка планирующей документации; - создание баз данных результатов и их учет;	опыт технологии поиска информации в сети Интернет.
6.	ОК–6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	основные закономерности взаимодействия человека и общества, сущность и характерные черты современного общества	заинтересовать коллег, социальных партнеров, руководство баз практик в профессиональных знаниях в области физической культуры и спорта;	– практический опыт общения, взаимодействовать с коллегами и социальными партнёрами
7.	ОК–7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	алгоритм планирования учебно-тренировочных занятий.	осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать процесс и результаты деятельности по итогам циклов технологии преподавания физической культуры и спорта.	опыт контроля физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме спортсмена.
8.	ОК–8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	новые образовательные технологии и методы исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.	– выявить уровень профессионализма по результативно-личностному аспекту деятельности; – оценивать образовательные технологии в области физической культуры и спорта.	опыт наблюдения, анализа и самоанализа занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции.

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
9.	ОК–9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	современные методики и технологии, их сущность и назначение, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях физической культуры и спорта	ориентирование в вопросах поиска, обновления и актуализации информации о состоянии профессиональной деятельности;
10.	ОК–10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	– основы безопасности жизнедеятельности; – знать и соблюдать меры техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.	проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки; применять массаж с учетом морфофункциональн ых и индивидуально-психологических особенностей занимающихся	практический опыт применения страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
11.	ОК–11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	нормативно-правовую базу в сфере физической культуры и спорта.	использовать нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;	наблюдения за деятельностью обучаемых в процессе учебной и производственной практики
12	ОК–12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	– технику и методику обучения избранного вида спорта - основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	выполнять профессионально значимые двигательные действия базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	применять психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки при обучении двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся

Профессиональные компетенции –ПК

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
1.	ПК–1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;	- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	-определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
2.	ПК 1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия	– методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта; – историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта; основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта; теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;	– использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;	– применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
3.	ПК–1.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	– теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта; – организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;	– оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности; – использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных	– анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, – разработки предложений по его совершенствованию;

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
4.	ПК–1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	методы и методики педагогического контроля на учебно- тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;	проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;	проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
5.	ПК–1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;	проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;	наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта; собственного спортивного совершенствования;
6.	ПК–1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;	проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;	проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
7.	ПК–1.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	– разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий – технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта	– подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий
8.	ПК–1.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;	– использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, – строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		5	6	7
Аудиторные занятия (всего)	354	96	126	132
В том числе:				
занятия лекционного типа	118	32	42	44
практические занятия (практикумы)	236	64	84	88
лабораторные занятия	—	—	—	—
Самостоятельная работа (всего)	170	46	60	64
в том числе:				
<i>Курсовая работа</i>	0	0	0	0
<i>Реферат</i>	50	10	20	20
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	120	36	40	44
Вид промежуточной аттестации		дифференцированный/ зачет	зачет	экзамен
Общая трудоемкость 524 часа	524	142	186	96

2.2. Структура дисциплины:

№	Тема	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
		Всего.	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
5 семестр					
1	Тема 1.1 Общие основы спортивной подготовки	16	8	8	2
2	Тема 1.2 Основные стороны спортивной подготовки	24	10	14	6
3	Тема 2.1.Введение. Предмет и задачи курса ИВС (легкая атлетика).	8	2	6	4
4	Тема 2.2.Меры безопасности и профилактика травматизма ИВС (легкая атлетика)	4	2	2	2
5	Тема 2.3.Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	8	2	6	2
6	Тема 3.1. Основы техники видов легкой атлетики.	12	6	6	2
7	Тема 3.2. Основы методики обучения видам легкой атлетики	6	2	4	2
8	Тема 3.3. Развитие двигательных качеств в ИВС	8		8	4
9	Тема 4.1. Спортивная ходьба	10		10	4
10	Тема 4.2. Бег на короткие дистанции	8		8	4
11	Тема 4.3.Эстафетный бег	10		10	4
12	Тема 4.4. Прыжок в высоту с разбега способом	10		10	4
13	Тема 4.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	10		10	4

14	Тема 4.6. Метание малого мяча (гранаты)	8		8	4
	6 семестр				
15	Тема 1.1. Виды и терминология гимнастики	28	10	18	10
16	Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений	34	6	28	10
17	Тема 1.3 Основы обучения гимнастическим упражнениям	46	6	40	10
18	Тема 1.4. Основы спортивной тренировки	36	10	16	10
19	Тема 1.5. Организация и проведение соревнований	42	10	32	20
	7 семестр				
20	Тема 1.1. Классификация и систематика спортивной борьбы.	6	6		2
21	Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма	8	4	4	4
22	Тема 1.3 Врачебный контроль и самоконтроль	20	6	14	4
23	Тема 1.4. Техника спортивной борьбы	36	12	24	6
24	Тема 1.5. Тактика спортивной борьбы	40	12	28	4
25	Тема 2.1. Общие правила соревнований по спортивной борьбе	24	4	20	20
26	Тема 3.1. Основы методики обучения в ИВС	58	8	50	4
27	Тема 3.2 Методика обучения технике борьбы	50		50	10
	Всего по дисциплине	524	118	236	170

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01
Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства
соревновательной деятельностью спортсменов
5 семестр (легкая атлетика)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекционные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС			
Тема 1.1 Общие основы спортивной подготовки	Лекции	8	
	1. Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации.	2	1
	2 Энергообеспечение мышечной деятельности. Общая характеристика систем энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения	2	1
	3. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Прогнозирование в спорте	2	1
	4. Основы управления в системе подготовки спортсменов. Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление	2	1

	Практические занятия	6	
	1 Разработка структуры микроциклов для специально - подготовительного периода в избранном виде спорта	2	2
	2 Разработка структуры макроциклов для подготовительного периода в избранном виде спорта	2	2
	3.Составить схему механизма энергообеспечения при выполнении соревновательного упражнения в ИВС в конкретной соревновательной дисциплине	2	2
	Самостоятельная работа Задание: Кратко опишите механизмы трёх систем энергообеспечения мышечной деятельности: 1) анаэробно-алактатный; 2) анаэробно-лактатный; 3) аэробный.	2	2
Тема 1.2 Основные стороны спортивной подготовки	Лекции	10	
	1. Физическая подготовка спортсменов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки спортсменов	2	1
	2 Техническая подготовка спортсменов. Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Основы методики совершенствования спортивной техники	2	1
	3.Тактическая подготовка спортсменов. Спортивная тактика. Средства, виды и формы спортивной тактики. Тактические умения и навыки. Тактическое мышление. Основное содержание тактической подготовки	2	1
3.	4 Психологическая подготовка спортсменов. Основные направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Управление предстартовыми состояниями спортсменов.	2	1
	5 Интегральная подготовка спортсменов. Задачи, средства и методы интегральной подготовки. Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	2	1
	Практические занятия	8	
	1 Разработка схемы тренировочного процесса на уровне макро-, мезо циклов и обоснование их структуры применительно к избранному виду спорта	2	2
	2 Разработать содержание и особенности оперативного, текущего и этапного управления в избранном виде спорта	2	2
	3 Составьте комплексы упражнений для развития силовых способностей, скоростных способностей и специальной выносливости в ИВС	2	2

	4 Разработать один из типов микроциклов в ИВС и графически изобразите последствие и взаимосвязь тренировочных нагрузок в разработанном вами микроцикле	2	3
	Самостоятельная работа Задание 1: охарактеризуйте содержание и особенности оперативного, текущего и этапного управления в избранном виде спорта Задание 2: охарактеризуйте задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС Задание 3 разработайте и запишите один из типов микроциклов в ИВС и графически изобразите последствие и взаимосвязь тренировочных нагрузок в разработанном вами микроцикле	6	2
Раздел 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания			
Тема 2.1. Введение. Предмет и задачи курса ИВС (легкая атлетика).	Лекции:	2	
	1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в легкой атлетике. Основные понятия и терминология.	2	1
	Практические занятия 1 Составить в виде таблицы классификацию легкоатлетических видов и упражнений	2	1
	Самостоятельная работа: Составление реферата по плану: 1. История развития легкой атлетики. 2. Место и значение занятий легкой атлетикой в системе физического воспитания.	4	1
Тема 2.2. Меры безопасности и профилактика травматизма ИВС (легкая атлетика)	Лекции	2	
	1. Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики. Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Требования к тренерскому и преподавательскому составу. Требования к занимающимся на занятиях.	2	1
	Практические занятия: 1 Профилактика травм при занятиях легкой атлетикой (по отдельным видам).	2	1
Тема 2.3. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	Лекции	2	
	1. Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для разных видов легкой атлетики.	2	1
	Практические занятия	4	
	1 Составление комплекса специальные упражнения для бегунов. 2 Составление комплекса специальные упражнения прыгунов. 3 Составление комплекса специальные упражнения для метателей	4	2

	Самостоятельная работа: <i>Задание:</i> заполните таблицу «Структура многолетней подготовки в ИВС	2	2
Раздел 3. Основы техники видов легкой атлетики			
Тема 3.1.	Лекции	6	
Основы техники видов легкой атлетики.	1. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле. Отталкивание – основная фаза в ходьбе и беге.	2	1
	2. Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета.	2	1
	3. Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда.	2	1
	Практические занятия	4	
	1 Составить характеристику различных способов прыжков в высоту и длину.	2	2
	2 Составить в виде таблицы периоды и фазы движений в цикле бегового шага и в ходьбе	2	2
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1.Сходство и различие между ходьбой и бегом. 2.Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полете. Влияние формы, размеров и вращательного движения снаряда на дальность полета.	2	1
Тема 3.2. Основы методики обучения видам легкой атлетики	Лекции:	2	
	1. Обучение технике видов легкой атлетики. Принципы обучения. Последовательность изучения видов бега, ходьбы, прыжков и метаний. Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Меры по предупреждению возможности возникновения ошибок при обучении. Выявление ошибок и их исправление.	2	1
	Практические занятия 1. Подготовка плана–конспекта и проведение урока по заданной теме обучения видам легкой атлетики	2	2
	2. Анализ урока, проводимого студентом	2	2
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: Оценка выполнения движений бега, ходьбы, прыжков и метаний.	2	2
Тема 3.3.	Практические занятия:		

Развитие двигательных качеств в ИВС	1. Для развития силы – упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами. 2. Для развития быстроты – упражнения на быстроту двигательной реакции, спринтерские упражнения, разновидности спортивных и подвижных игр. 3. Для развития выносливости – длительный бег умеренной и переменной интенсивности. 4. Для развития ловкости и гибкости – упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений	4	2
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а так же движения и действия, существенно - сходные с ними по форме и характеру проявляемых усилий.	4	3
Раздел 4. Техника и методика обучения видов легкой атлетики			
Тема 4.1. Спортивная ходьба	Практические занятия:	6	
	Анализ техники. Особенности техники; зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов; движения таза вокруг вертикальной оси; ходьба по равнинной и пересеченной местности; учет индивидуальных особенностей занимающихся при обучении. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	3
	Самостоятельная работа: Составление реферата по плану: 1. Краткий исторический очерк о виде. 2. Анализ техники спортивной ходьбы. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	4	
	Анализ техники. Основные фазы в беге на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой (дистанции), финиширование. Особенности техники бега по выражу. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	4	3
	Самостоятельная работа: составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк по виду. 2. Анализ техники бега на короткие дистанции. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.3.	Практические занятия:	6	

Эстафетный бег	Анализ техники. Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Определение контрольной отметки в зависимости от скорости бегунов. Распределение участников по этапам. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	3
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники эстафетного бега. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Практические занятия:	6	
	Анализ техники. Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета (перехода через планку) и приземления. Обувь для прыжков в высоту. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	3
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники прыжка в высоту. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практические занятия:	6	
	Анализ техники. Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета и приземления. Обувь для прыжков в длину. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	3
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники прыжка в длину с разбега 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.6. Метание малого мяча (гранаты)	Практические занятия	4	
	Основные фазы метания мяча, гранаты: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, разбег (бросковые шаги), финальное усилие, фаза торможения. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	4	3
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники толкания ядра. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1

6 семестр (Гимнастика)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гимнастика		186	
Тема 1.1. Виды и терминология гимнастики	Содержание учебного материала	28	
	Лекции		
	1 Классификация гимнастики	2	2
	2 Общеразвивающие виды	2	1,2
	3 Прикладные виды	2	
	4 Спортивные виды	2	
	5 Характеристика гимнастической терминологии	2	2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1 Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений.	4	
	2 Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способом.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: Правила проведения соревнований по избранному виду спорта. Состав судейской коллегии соревнований 2. Составить комплекс упражнений в парах, в движении.	8 2	
Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	34	
	Лекции		
	1 Техника и закономерности, лежащие в её основе	2	1,2
	2 Статические и динамические упражнения	2	1
	3 Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений	2	1,2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1 Обучение техники прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, кувыркам, переворотам, сальто.	6	
	2 Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика.	6	
	3 Обучение техники упражнений на гимнастических снарядах	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: Меры безопасности при занятиях избранным видом спорта 2. Составление комплексов подготовительных упражнений на гимнастических снарядах	4 6	
	Контрольная работа по теме		
Тема 1.3 Основы обучения гимнастическим упражнениям	Содержание учебного материала	46	
	Лекции		
	1 Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям	2	2,3
	2 Знания, умения, навыки и способности гимнастов	2	1,2
	3 Обучение гимнастическим упражнениям	2	2,3
	Практические (лабораторные) занятия		
	1 Опорный прыжок через козла, коня.	6	
	2 Разучивание элементов на бревне(д). Разучивание элементов на Разновысоких брусьях (м).	6	
	3 Разучивание элементов конь-махи (м), Вольные упражнения (д)	6	
	4 Разучивание элементов на брусьях (м). Вольные упражнения (д)	6	
	5 Разучивание элементов на перекладине (м), на кольцах (м), на бревне (д)	6	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта по теме: Акробатические соединения. Парная акробатика 2. Подготовка реферата по теме: Морально-волевая и психологическая подготовка в избранном виде спорта	4 6	
Тема 1.4. Основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала	36	
	Лекции		
	1 Планирование тренировки	4	2
	2 Физическая подготовка гимнаста	2	
	3 Волевая подготовка	2	
	4 Техническая и тактическая подготовка гимнаста	2	1,2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1 Разучивание комбинаций на снарядах	8	2
	2 Вольные упражнения. Опорный прыжок.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, виды, средства и методы СФП 2. Составление комплекса упражнений на снарядах	2 8	2
Тема 1.5. Организация и проведение соревнований	Содержание учебного материала	42	
	Лекции		
	1 Виды и характеристика соревнований	2	2
	2 Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике	2	2
	3 Документация для подготовки и проведения соревнований	2	2
	4 Судейство соревнований по гимнастике	4	2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1 Участие в судействе по гимнастике в группе	6	3
	2 Участие в соревнованиях по гимнастике в группе	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка отчётной документации по организации и судейству соревнования по гимнастике	20	3

Уровень освоения: 1 - легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный

7 семестр (борьба)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общие основы теории борьбы		110	
Тема 1.1. Классификация и систематика спортивной борьбы.	Содержание учебного материала	6	
	Лекции		
	1. Значение классификации и терминологии. Принципы, лежащие в основе составления классификации. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Разбор понятий: классификация, терминология	2	1
	2. Значение классификации и терминологии для теории и практики национальной борьбы. Образование полных названий приемов борьбы и кратких слов-терминов.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и запись краткого словаря слов – терминов приёмов национальной борьбы..	2	2
Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика	Содержание учебного материала	8	
	Лекции		
	1. Общая характеристика травм в спортивной борьбе. Причины травм и их профилактика. Соблюдение техники безопасности на занятиях	2	2
	2. Гигиенические основы занятий борьбой. Личная гигиена борца: гигиена тела, одежды и обуви, сна и отдыха, питания. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ, баня, купание и др.).	2	1

травматизма	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по теме: 1. Профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой 2. Систематический врачебный контроль за спортсменами, как основа достижения в спорте. Самоконтроль в процессе занятия. Восстановительные мероприятия в спорте.	4	2
Тема 1.3 Врачебный контроль и самоконтроль	Содержание учебного материала	20	
	Лекции		
	1 Систематический врачебный контроль за спортсменами, как основа достижения в спорте. Самоконтроль в процессе занятия. Восстановительные мероприятия в спорте.	2	2
	2 Страховка и самостраховка	2	2
	3 Восстановительные мероприятия в ИВС	2	2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1.Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи Упражнения с сопротивлением. Перетягивание палки в положении сидя, стоя: перетягивание канат, перетягивание и выталкивание партнера.	4	3
	2.Упражнения в падениях. Падение из положения стоя на коленях, падение вперед на руки из положения стоя, падения назад с поворотом грудью к коврику, падения на спину - самостраховка.	4	3
	3.Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составление краткого конспекта по теме: Подготовительные упражнения к выполнению основных движений атакующего, при выполнении приемов на месте и в движении	4	2
Тема 1.4. Техника спортивной борьбы	Содержание учебного материала	36	
	Лекции		
	1 Техника как идеальная модель соревновательных действий	4	2
	2 Критерии эффективности спортивной техники в национальной борьбе: количественные и качественные	2	1
	3 Достижение технической надежности - сочетание стабильности и вариативности техники	2	1
	4 Устойчивость техники против "сбивающих" факторов	2	2
	5 Постоянное совершенствование спортивной техники	2	2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1.Обучение захвату кушака и захвату противника.	6	3
	2.Обучение и совершенствование техники способов передвижения борцов по коврику.	6	
	3.Обучение броска манекена прогибом, затягиванием в дальнюю от захваченной руки сторону	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по теме (по выбору). 1.Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий; 2.Технико-тактическое мастерство; 3 .Признаки и условия рациональности техники; 4.Особенности тактики и спортивно-технического мастерства; тактические знания, умения, навыки, качество тактического мышления.	6	2
Тема 1.5. Тактика спортивной борьбы	Содержание учебного материала	40	
	Лекции		
	1Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий	4	2
	2Тактические задачи и их решения: интеллектуальное и практическое	4	2
	3Виды тактики: наступательная и оборонительная, их сочетание	4	2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1Тактика ведения схватки с незнакомым противником, с сильным противником, с выносливым противником, ловким противником и т.д.	6	3
	2 Конкретные способы подготовки условий проведения и применения защит	6	
	3 Разновидности комбинаций приемов: совершенствование тактико-технических	6	

	действий, состоящих из подготавливающего и завершающего приемов.		
	4 Планирование проведения отдельных схваток с учетом участия в данных соревнованиях в целом.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: Признаки и условия рациональности техники в ИВС	4	2
Раздел 2. Правила соревнований по спортивной борьбе		24	
Тема 2.1. Общие правила соревнований по спортивной борьбе	Содержание учебного материала	24	
	Лекции		
	1. Виды соревнований, возрастные группы, подготовительная работа, проведение соревнований, определение победителей, подведение итогов соревнований	2	1
	2. Общее положение проведения соревнований по спортивной борьбе (цели и задачи).	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка соревнований - смета расходов, документация, организационный комитет, оборудование мест соревнований, обязанности мандатной комиссии, мероприятия по агитации и пропаганде. Участие в соревнованиях по национальной борьбе в качестве организатора, судьи.	20	3
Раздел 3 Методика обучения спортивной борьбе		58	
Тема 3.1. Основы методики обучения в ИВС	Содержание учебного материала	8	
	Лекции		
	1. Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос в национальной борьбе и его учет при построении обучения. Воспитывающий характер обучения.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся Конспектирование по теме» Предмет обучения в национальной борьбе. Задачи обучения. Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умения и навыков.	4	2
Тема 3.2 Методика обучения технике борьбы	Содержание учебного материала	50	
	Практические (лабораторные) занятия		
	1. Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия борца в приеме.	4	2
	2. Обучение и совершенствование забегания, переворотов. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме.	6	2
	3. Обучение и совершенствование подхода для броска через грудь. Броска через грудь. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме.	6	2
	4. Обучение и совершенствование способов захвата, подбива. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме	6	2
	5. Методика обучения броска через грудь. Совершенствование подбива.	6	3
	6. Методика обучения броска прогибом. Методика обучения броска с зашагиванием.	4	3
	7. Методика обучения защиты при броске прогибом. Обучение защиты при зашагивании	4	3
	8. Изучение броска подседом и подсадом. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме. Разбор ошибок по материалам видеозаписей.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Составление учебно-методической карты по технике исполнения, методике обучения броска прогибом	4	3
	2. Запись техники приёмов в стойке, захвата. Составление комплекса упражнений ОФП.	2	3
	3. Запись техники броска через грудь. Составление комплекса упражнений для развития выносливости	2	3
	4. Составление учебно-методической карты по технике исполнения, методике обучения защиты при броске прогибом защиты при зашагивании.	2	3

Уровень освоения: 1 - легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1	Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов. Энергообеспечение мышечной деятельности. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов. Основы управления в системе подготовки спортсменов.	Р, У
2	Легкая атлетика в системе физического воспитания	Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики. Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики. Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики.	Р, У
3	Основы техники видов легкой атлетики	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Фазы метаний. Обучение технике видов легкой атлетики. Принципы обучения. Последовательность изучения видов бега, ходьбы, прыжков и метаний. Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении	Р, У
6 семестр			
1	Виды и терминология гимнастики	Классификация гимнастики. Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Общеразвивающие виды. Прикладные виды. Спортивные виды. Основная гимнастика. Её задачи: общая физическая подготовка, гармоническое развитие физических способностей и повышение жизнедеятельности. Задачи, содержание и методика проведения занятий гимнастикой. Профессионально-прикладная гимнастика. Спортивно-прикладная гимнастика. Военно-прикладная гимнастика. Лечебная гимнастика.	Р, У
2	Основы техники гимнастических упражнений	Техника и закономерности, лежащие в её основе. Структура гимнастического упражнения. Содержание и форма гимнастического упражнения. Техника исполнения гимнастического упражнения. Статические и динамические упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Фазы техники.	Р, У

№ разд ела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
3	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, умения, навыки и способности гимнастов. Многоструктурность, многофункциональность гимнастических упражнений. Двигательный навык. Формирование спортивного результата. Обучение гимнастическим упражнениям. Объяснение и показ упражнения. Опробывание упражнения. Разучивание упражнения. Исправление ошибок.	Р, Т
4	Основы спортивной тренировки	Планирование тренировки. Физическая подготовка гимнаста. Волевая подготовка. Техническая и тактическая подготовка гимнаста. Разучивание и совершенствование упражнений. Тактические приёмы.	Р,
5	Организация и проведение соревнований	Виды и характеристика соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Виды и характеристика соревнований. Документация для подготовки и проведения соревнований. Работа и состав судейской коллегии на соревнованиях. Судейство соревнований по гимнастике. Подготовка и проведение соревнований.	КР
7 семестр			
1	Классификация и систематика спортивной борьбы	Значение классификации и терминологии. Принципы, лежащие в основе составления классификации. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Разбор понятий: классификация, терминология. Значение классификации и терминологии для теории и практики национальной борьбы. Образование полных названий приемов борьбы и кратких слов-терминов	
2	Техника безопасности и профилактика травматизма	Общая характеристика травм в спортивной борьбе. Причины травм и их профилактика. Соблюдение техники безопасности на занятиях. 2 Гигиенические основы занятий борьбой. Личная гигиена борца: гигиена тела, одежды и обуви, сна и отдыха, питания. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ, баня, купание и др.).	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Систематический врачебный контроль за спортсменами, как основа достижения в спорте. Самоконтроль в процессе занятия. Восстановительные мероприятия в спорте. Страховка и самостраховка	
4	Техника спортивной борьбы	Техника как идеальная модель соревновательных действий. Критерии эффективности спортивной техники в национальной борьбе: количественные и качественные. Достижение технической надежности - сочетание стабильности и вариативности техники. Устойчивость техники против "сбивающих" факторов. Постоянное совершенствование спортивной техники	
5	Тактика спортивной борьбы	Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Тактические задачи и их решения: интеллектуальное и практическое. Виды тактики: наступательная и оборонительная, их сочетание	
6	Общие правила соревнований по спортивной борьбе	Виды соревнований, возрастные группы, подготовительная работа, проведение соревнований, определение победителей, подведение итогов соревнований. Общее положение проведения соревнований по спортивной борьбе (цели и задачи).	
7	Основы методики обучения в ИВС	Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос в национальной борьбе и его учет при построении обучения. Воспитывающий характер обучения.	
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

2.4.3 Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
5 семестр			
1	2	3	4
1.	Основы техники видов легкой атлетики	1. Система упражнений для развития силы – упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами. 2. Система упражнений для развития быстроты – упражнения на быстроту двигательной реакции, спринтерские упражнения, разновидности спортивных и подвижных игр. 3. Система упражнений для развития выносливости – длительный бег умеренной и переменной интенсивности. 4. Система упражнений для развития ловкости и гибкости – упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений	ПР, Р
2.	Техника и методика обучения видов легкой атлетики	1. Особенности техники спортивной ходьбы; зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов; движения таза вокруг вертикальной оси; Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований. 2. Основные фазы в беге на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой (дистанции), финиширование. Особенности техники бега по виражу. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований. 3. . Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Определение контрольной отметки в зависимости от скорости бегунов. Распределение участников по этапам. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	ПР, Р
		4. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета (перехода через планку) и приземления. Обувь для прыжков в высоту. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований. 5. Анализ техники прыжка в длину с разбега. Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета и приземления. Обувь для прыжков в длину. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований. Основные фазы метания мяча, гранаты: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, разбег (бросковые шаги), финальное усилие, фаза торможения. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	

6 семестр			
1.	Виды и терминология гимнастики	Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений.	ПР
		Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способом.	
2.	Основы техники гимнастических упражнений	Обучение техники прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, кувыркам, переворотам, сальто.	ПР, У
		Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика.	
		Обучение техники упражнений на гимнастических снарядах	
3.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Опорный прыжок через козла, коня.	ПР
		Разучивание элементов на бревне(д). Разучивание элементов на Разновысоких брусьях (м).	
		Разучивание элементов конь-махи (м), Вольные упражнения (д)	
		Разучивание элементов на брусьях (м). Вольные упражнения (д)	
		Разучивание элементов на перекладине (м), на кольцах (м), на бревне (д)	
4.	Основы спортивной тренировки	Разучивание комбинаций на снарядах	ПР
		Вольные упражнения. Опорный прыжок.	
5.	Организация и проведение соревнований	Участие в соревнованиях по гимнастике в группе	ПР
		Участие в судействе по гимнастике в группе	
7 семестр			
1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1.Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи Упражнения с сопротивлением. Перетягивание палки в положении сидя, стоя: перетягивание канат, перетягивание и выталкивание партнера. 2.Упражнения в падениях. Падение из положения стоя на коленях, падение вперед на руки из положения стоя, падения назад с поворотом грудью к коврику, падения на спину - самостраховка. 3.Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи	ПР, Р
2.	Техника спортивной борьбы	1.Обучение захвату кушака и захвату противника. 2.Обучение и совершенствование техники способов передвижения борцов по ковру. 3.Обучение броска манекена прогибом, затягиванием в дальнюю от захваченной руки сторону	ПР,
3.	Тактика спортивной борьбы	1Тактика ведения схватки с незнакомым противником, с сильным противником, с выносливым противником, ловким противником и т.д. 2 Конкретные способы подготовки условий проведения и применения защит 3 Разновидности комбинаций приемов: совершенствование тактико-технических действий, состоящих из подготавливающего и завершающего приемов. 4 Планирование проведения отдельных схваток с учетом участия в данных соревнованиях в целом.	ПР, Р

5.	Методика обучения спортивной борьбе	1. Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия борца в приеме. 2. Обучение и совершенствование забегания, переворотов. <i>Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме.</i> 3. Обучение и совершенствование подхода для броска через грудь. Броска через грудь. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме. 4. Обучение и совершенствование способов захвата, подбива. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме 5. Методика обучения броска через грудь. Совершенствование подбива. 6. Методика обучения броска прогибом. Методика обучения броска с зашагиванием. 7. Методика обучения защиты при броске прогибом. Обучение защиты при зашагивании 8. Изучение броска подседом и подсадом. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме. Разбор ошибок по материалам видеозаписей.	ПР,
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, ПР – практическая работа			

2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)

5–6 семестр

1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, подбор и содержание средств ОФП.
2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, виды, средства и методы СФП.
3. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Морально-волевая и психологическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Оформление документов планирования спортивной подготовки в ИВС.
7. Методика развития силы (определение двигательного качества, разновидность силы, методы и средства развития силы).
8. Методика развития выносливости (определение двигательного качества, виды выносливости, этапы развития выносливости, методы и средства развития выносливости).
9. Методика развития быстроты в избранном виде спорта.
10. Методика развития гибкости в избранном виде спорта.
11. Правила проведения соревнований по избранному виду спорта. Состав судейской коллегии соревнований.
12. Уровни и виды соревнований по избранному виду спорта. Участники соревнований.
13. Меры безопасности при занятиях избранным видом спорта .
14. Анализ техники в избранном виде спорта.
15. Методика обучения в избранном виде спорта.
16. Структура, задачи, содержание, требования к написанию конспекта по проведению тренировочного занятия в избранном виде спорта.

7 семестр

- 1 История возникновения и развития спортивной борьбы.
- 2 Содержание спортивной борьбы как учебной дисциплины (на примере одного из видов).
- 3 Влияние занятий борьбой на уровень физической подготовленности занимающихся.
- 4 Спортивные виды единоборств в образовательных учреждениях.
- 5 Технология организации и проведения занятий по борьбе.
- 6 Контроль физического состояния организма во время занятий.
- 7 Структура и содержание тренировочного занятия по борьбе в группах начальной подготовки (на примере одного из видов).
- 8 Борьба как средство профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту.
- 9 Методика развития силовых способностей средствами борьбы.
- 10 Методика развития быстроты средствами борьбы.
- 11 Формы организации занятий и методы проведения упражнений в борьбе.
- 12 Средства управления тренировочным процессом.
- 13 Соревновательная деятельность в спортивной борьбе.
- 14 Правила соревнований и судейство в борьбе (на примере одного из видов).
- 15 Средства психологической подготовки в борьбе.

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

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области математики.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим (лабораторным) занятиям,
- самостоятельное выполнение домашних заданий,
- подготовку реферата (доклада, эссе) по одной из проблем курса.

На самостоятельную работу студентов отводится 170 часов учебного времени (46 ч. – 5 семестр, 60 ч. – 6 семестр, 64ч. –7 семестр).

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
5 семестр		
1	Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС (написание конспекта, реферата)	Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолозов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220
2	Легкая атлетика в системе физического воспитания (написание конспекта, реферата)	Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644
3	Основы техники видов легкой атлетики (написание плана–конспекта, реферата)	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244
4	Техника и методика обучения видов легкой атлетики (написание плана–конспекта, реферата)	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245
6 семестр		
1.	Виды и терминология гимнастики. 1.Подготовка реферата по теме: Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики 2. Составить комплекс упражнений в парах, в движении.	1.Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644 2.Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357
2.	Основы техники гимнастических упражнений. 1. Подготовка реферата по теме 2. Составление комплексов подготовительных упражнений на гимнастических снарядах	3.Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888
3.	Основы обучения гимнастическим упражнениям. 1.Составление краткого конспекта по теме. 2. Подготовка реферата по теме: Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936

4.	Основы спортивной тренировки. 1. Подготовка реферата по теме. 2. Составление комплекса упражнений на снарядах	1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472 3. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482
5.	Организация и проведение соревнований. 1. Подготовка отчётной документации по организации и судейству соревнования по гимнастике	Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. - М. : Советский спорт, 2012. - 200 с. - ISBN 978-5-9718-0600-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210471
7 семестр		
1	Классификация и систематика спортивной борьбы	1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472 3. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482
2	Техника безопасности и профилактика травматизма	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 25 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69809
3	Врачебный контроль и самоконтроль (реферат)	Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644
4	Техника спортивной борьбы (составление плана–конспекта)	Крикуха, Ю. Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27720
5	Тактика спортивной борьбы (реферат, составление методической карты)	1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472 2. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов. - Елец : Елецкий

		государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334
6	Методика обучения спортивной борьбе (реферат, составление методической карты)	Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

-методические рекомендации преподавателя к практическим занятиям.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны составлять конспекты как при прослушивании его теоретической (лекционной) части, так и при подготовке к практическим (лабораторным) занятиям. Желательно, чтобы конспекты лекций записывались в логической последовательности изучения курса и содержались в одной тетради.

Контрольные нормативы и оценка физической и технической подготовленности по разделу «Легкая атлетика» 5 семестр

Вид практических занятий	Нормативы практических занятий					
	Женщины			Мужчины		
	3	4	5	3	4	5
Спортивная ходьба – муж.-3 км жен.-2 км	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Прыжок в высоту способом "перешагивание" (см)	110	115	120	125	130	135
Метание гранаты (м)	16	18	23	35	38	42
Прыжок в длину с разбега (м) способом «согнув ноги»	350	370	390	450	470	490
Эстафетный бег 4х100 м	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Метание копья	10 Т	15 Т	20 Т	15 Т	20 Т	25 Т
Барьерный бег: 60м с/б	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Бег на 100м	16,5	16,0	15,5	14,5	14,0	13,5
Толкание ядра (м)	6.50	7.00	7.50	6.00	7.00	8.00

Т – выполнение техники вида

6 семестр

Контрольные нормативы по разделу «Гимнастика»

№	Комбинация	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	1. Акробатика: Зачетные элементы. Кувырок вперед, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь; два-три кувырка вперед в группировке; кувырок вперед в стойку ноги врозь; кувырок назад. Равновесие. Упражнения на гибкость.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
2.	2. Перекладина: Зачетная комбинация. Подъем переворотом в упор – перемах правой в упор ноги врозь – оборот вперед в упоре ноги врозь – перехват правой в хват снизу – поворот направо с перемахом левой в упор – отмах назад – махом вперед оборот назад в упор – соскок дугой (или с отмаха упор присев соскок вперед прогнувшись).	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
3.	3. Конь–махи: Зачетная комбинация. Перемах правой – перемах правой назад – перемах левой – перемах левой назад– круг правой – перемах правой в упор ноги врозь вне – перемах правой назад – перемах левой в упор ноги врозь вне – поворот налево кругом с переходом в упор на тело коня – перемах правой – перемахом левой соскок с поворотом направо.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
4.	4. Кольца: Зачетная комбинация. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор, угол в упоре (держать 2 сек.), из упора углом силой опускание вперед или назад в вис согнувшись.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
5.	5. Брусья: Зачетная комбинация. Из упора на руках подъем махом вперед; из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках – подъем махом назад в упор – махом вперед сед ноги врозь; из седа ноги врозь силой стойка на плечах; махом назад стойка на плечах; подъем разгибом из упора на руках; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперед с поротом кругом; из седа ноги врозь перемах внутрь соскок махом назад.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
6.	6. Опорный прыжок: (козёл или конь в длину высотой 120см.) ноги врозь, согнув ноги.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
7.	7. Бревно: Зачётная комбинация. Вскок в упор; перемахом правой вне с поворотом налево в сед ноги врозь; сед углом; сгибая левую, встать, мах правой назад, руки в стороны; ходьба на носках до конца бревна; поворот кругом в приседе; два прыжка со сменой ног в приседе; два переменных шага; поворот кругом махом назад; шаг и равновесие на правой левая назад;выпрямиться; вальсовый шаг; соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0

7 семестр

Контрольные тесты для оценки физической и технической подготовленности по разделу «Спортивная борьба»

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Весовые категории									
		50–66 кг					67 и выше				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	ОФП										
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2	Бег 60 м (с)	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8
3	Бег 400 м (мин, с)	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	3.00	2.50	2.40	2.30	2.20
4	6 минутный бег (м)	800	900	1 000	1 100	1 200	600	700	800	900	1 000
6	Сгибание рук в упоре лежа (кол.)	12	14	16	18	20	15	20	25	30	35
7	Лазанье по канату 3 м без помощи ног (с)	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
8	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	130	140	150	160	170
9	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	14	16	18	20	10	12	14	16	18
10	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
11	10 кувырков вперед (с)	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
	СФП										
1	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0
2	Забегание на мосту: 5 - влево; 5 - вправо (с)	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	30,0	29,0	28,0	26,0	24,0
3	Перевероты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	42,0	41,0	40,0	38,0	36,0	40,0	39,0	38,0	36,0	34,0
4	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	34,0	33,0	31,0	29,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. Обязательны компьютерные лабораторные практикумы по разделам дисциплины.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
5 семестр			
1	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов	Лекция–визуализация, проблемное изложение	2
2	Энергообеспечение мышечной деятельности	Лекция–визуализация, лекция-дискуссия	2
3	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов.	Лекция–визуализация, проблемное изложение	2
4	Основы управления в системе подготовки спортсменов.	Лекция –беседа, проблемное изложение	2
5	Физическая подготовка спортсменов	Лекция–визуализация, лекция-дискуссия	2
6	Техническая подготовка спортсменов	Лекция–визуализация, проблемное изложение	2
7	Тактическая подготовка спортсменов	Лекция –беседа, проблемное изложение	2
8	Психологическая подготовка спортсменов.	Лекция–визуализация, проблемное изложение	2
9	Интегральная подготовка спортсменов	Лекция–визуализация, проблемное изложение проблемное изложение с привлечением специалиста	2
10	Легкая атлетика как вид спорта	Лекция –беседа, проблемное изложение	2
11	Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики	Лекция–визуализация, лекция-дискуссия	2
12	Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой	Лекция–визуализация, проблемное изложение	2
13	Основы техники спортивной ходьбы и бега	Лекция –беседа, проблемное изложение	2
14	Основы техники прыжков	Лекция–визуализация, проблемное изложение	2
15	Основы техники метаний	Лекция–визуализация, проблемное изложение проблемное изложение с привлечением специалиста	2
16	Обучение технике видов легкой атлетики	Лекция –беседа, проблемное изложение	2
6 семестр			
1	Виды и терминология гимнастики	Лекция –беседа, проблемное изложение	10
2	Основы техники гимнастических упражнений	Лекция–визуализация, лекция-дискуссия	6
3	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Лекция–визуализация, проблемное изложение	6
4	Основы спортивной тренировки	Лекция –беседа, проблемное изложение	10
5	Организация и проведение соревнований	Лекция–визуализация, проблемное изложение	10
7 семестр			

1	Классификация и систематика спортивной борьбы	Лекция –беседа, проблемное изложение	10
2	Врачебный контроль и самоконтроль в борьбе	Лекция–визуализация, проблемное изложение	6
3	Техника спортивной борьбы	Лекция –беседа, проблемное изложение	10
4	Тактика спортивной борьбы	Лекция–визуализация, проблемное изложение	10
5	Методика обучения спортивной борьбе	Лекция–визуализация, проблемное изложение проблемное изложение с привлечением специалиста	

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

5 семестр

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1–4 по теме 3.3	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	4
2	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5–14 по теме 4.1	Использование метода анализа конкретных ситуаций. Сдача контрольных нормативов	10
3	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15–24 по теме 4.2	Использование с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Сдача контрольных нормативов	10
4	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 25–34 по теме 4.3	Сдача контрольных нормативов	10
5	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 35–44 по теме 4.4	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	10
6	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 45–54 по теме 4.5	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	10
7	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 55–64 по теме 4.6	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением. Сдача контрольных нормативов	10

6 семестр

1	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1–4 по теме 1.1	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	8
2	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5–13 по теме 1.2	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Сдача контрольного норматива	18
3	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14–29 по теме 1.3	Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах	30
4	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 30–38 по теме 1.4	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя .Сдача протоколов соревнований по видам гимнастики	16

7 семестр

1	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1–8 по теме 1.1	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	8
2	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9–27 по теме 1.2	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов. Сдача контрольных	18

		нормативов	
3	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 28–57 по теме 1.3	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов. Сдача контрольных нормативов	30
4	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 58–73 по теме 1.4	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	16
5	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 74–84 теме 1.5	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Сдача контрольных нормативов	12

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете теории и методики избранного вида спорта

Оборудование учебного кабинета:

мультимедиапроектор, компьютер, экран, учебная мебель, доска учебная, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности

Оборудование учебного кабинета:

мультимедиапроектор, компьютер, экран, учебная мебель, доска учебная, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)

2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)

3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)

4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome;(лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334)

2. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482)

5.2. Дополнительная литература

1 Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / . - М. : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539)

2 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523)

3 Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб. : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833)

4 Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 220 с. : граф., схем., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341) [на примере футбола, хоккея, борьбы самбо, ВМХ]

5 Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220)

6 Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - 384 с. - ISBN 978-5-9718-0577-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423)

7 Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591)

8 Крикуха, Ю. Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27720](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27720)

9 Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144)

10 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244)

11 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245)

12 Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448)

13 Олимпийская энциклопедия : энциклопедия : в 5-ти т. / сост. В.Ф. Свиньин, Е.Н. Булгакова. - Новосибирск : Свиньин и сыновья, 2010. - Т. 4. Спортивные единоборства и многоборья. - 440 с. - ISBN 978-5-98502-085-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241972](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241972)

14 Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936)

15 Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То

же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298254>

16 Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>

17 Селиверстов, Р.Е. Олимпийские игры / Р.Е. Селиверстов. - М. : Белый город, 2014. - 16 с. : ил. - ISBN 978-5-7793-2421-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441523>

18 Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357>

19 Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255>

20 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Советский спорт, 2014. – 26 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69814>

21 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Советский спорт, 2014. – 34 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69811>

22 Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. – ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>

5.3. Периодические издания

1 Адаптивная физическая культура. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8389

2 Теория и практика физической культуры. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149

3 Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.

4 Новые педагогические технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?

id=48977.

5 Образовательные технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=10556.

6 Наука и школа. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2 ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.

3 ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)»] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4 ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.

5 Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.

6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7 Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.

8 Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.

9 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru>.

10 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

11 Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.

12 Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности: организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практические занятия, сдача контрольных нормативов) с включением инновационных элементов.

С точки зрения используемых методов лекции подразделяются следующим образом: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д. Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушать лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

- запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

- запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

- не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

- имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;

- следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь. Отличным от остального цвета следует выделять отдельные мысли и заголовки, сокращать отдельные слова и предложения, использовать условные знаки, буквы латинского и греческого алфавитов, а также некоторые приёмы стенографического сокращения слов.

Практические занятия по дисциплине проводятся в основном по схеме:

- устный опрос по теории в начале занятия (обсуждение теоретических проблемных вопросов по теме);

- выполнение практических заданий;

- сдача контрольных нормативов (выполнение комбинации, выполнение соревновательного упражнения);

- подведение итогов занятия;

- индивидуальные задания для подготовки к следующим практическим занятиям.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (показ, групповые и индивидуальные задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Большое значение имеет предисловие книги, которое знакомит читателя с личностью автора, историей создания книги, раскрывает содержание.

Прочив предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая записка, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;

– содержательность записи- записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;

– конспект может быть как простым, так и сложным по структуре – это зависит от содержания книги и цели её изучения.

Методические рекомендации по конспектированию:

– прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;

– на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;

– записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;

– конспектирование ведётся не с целью иметь определённый записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;

– после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

– конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;

– на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;

– каждая страница тетради нумеруется;

– для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;

– при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуются применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.

– не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;

– в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать её с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

5 семестр

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС	ОК–1,2, ПК 1.1	Устный опрос, практическая работа
2.	Легкая атлетика в системе физического воспитания	ОК–3, 4, 5 ПК 1.1, ПК–1.4	Сдача контрольного норматива, реферат, практическая работа
3.	Основы техники видов легкой атлетики	ОК–11, ОК–12 ПК 1.5, ПК–1.6	1 Сдача контрольного норматива, практическая работа 2 Оценка составленных конспектов учебно-тренировочных занятий.
4.	Техника и методика обучения видов легкой атлетики : – Бег на короткие дистанции – Прыжки в высоту способом «перешагивание» – Прыжки в длину с разбега – Спортивная ходьба – Метание мяча, гранаты	ОК–6, ОК–7, ОК–8 ПК–1.3, ПК–1.2, ПК–1.7, ПК–1.8	1. Наблюдение и оценка за осуществлением руководства соревновательной деятельности спортсменов. 2. Сдача контрольного норматива 3. Оценка составленных конспектов учебно-тренировочных занятий. 4. Сдача индивидуальных заданий. Участие в судействе соревнований

6 семестр

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Виды и терминология гимнастики	ОК–1,2, ПК 1.1	Устный опрос, реферат, практическая работа
2	Основы техники гимнастических упражнений	ОК–3, 4, 5 ПК 1.1, ПК–1.4	Устный опрос, реферат, практическая работа
3	Основы обучения гимнастическим упражнениям	ОК–11, ОК–12 ПК 1.5, ПК–1.6	1. Сдача контрольного норматива 2. Оценка составленных конспектов учебно-тренировочных занятий.
4	Основы спортивной тренировки	ОК–6, ОК–7, ОК–8 ПК–1.3, ПК–1.2, ПК–1.7, ПК–1.8	1. Сдача контрольного норматива 2. Оценка составленных конспектов учебно-тренировочных занятий.
5	Организация и проведение соревнований	ОК–11, ОК–12 ПК 1.5, ПК–1.6	Сдача индивидуальных заданий. Участие в судействе соревнований

7 семестр

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Классификация и систематика спортивной борьбы	ОК–1,2, ПК 1.1	Устный опрос, реферат, практическая работа
2	Врачебный контроль и самоконтроль в борьбе	ОК–3, 4, 5 ПК 1.1, ПК–1.4	Устный опрос, реферат, практическая работа
3	Техника спортивной борьбы	ОК–11, ОК–12 ПК 1.5, ПК–1.6	1. Сдача контрольного норматива 2. Оценка составленных конспектов учебно-тренировочных занятий.
4	Тактика спортивной борьбы	ОК–6, ОК–7, ОК–8 ПК–1.3, ПК–1.2, ПК–1.7, ПК–1.8	1. Сдача контрольного норматива 2. Оценка составленных конспектов учебно-тренировочных занятий.
5	Методика обучения спортивной борьбе	ОК–11, ОК–12 ПК 1.5, ПК–1.6	Сдача индивидуальных заданий. Участие в судействе соревнований

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Оценка студента по данной дисциплине складывается из двух составляющих: теоретические знания и практические умения. Практические умения и навыки оцениваются в ходе выполнения контрольных нормативов, подготовки и проведения занятий и уроков по разделам программы, составления документации соревнований по ИВС. В теоретической части :

«отлично» (зачтено) - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение

уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

«хорошо» (зачтено) - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

«удовлетворительно» (зачтено) - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Оценивание практической части проводится согласно таблицы нормативов по разделам и видам дисциплины.

7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- фронтальный опрос
- индивидуальный устный опрос
- составление конспектов занятий, урока
- составление положения соревнований
- составление комбинаций упражнений
- тестирование по теоретическому материалу
- сдача контрольного норматива
- защита реферата
- защита выполненного задания.

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Устный (письменный) опрос по темам	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Контрольные вопросы по темам прилагаются
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические работы, сдача контрольного норматива	Контроль знания теоретических основ ИВС	Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим разделам и	Оценка навыков двигательных действий в разделах ИВС, овладение профессиональными значимыми	Оценка способности оперативно и качественно решать практические задачи,	Контрольные тесты для оценки физической и технической подготовленности по

		темам.	двигательными действиями избранного вида спорта	постановка цели, мотивация деятельности занимающихся физической культурой и спортом	разделам ИВС представлены
Тестирование	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков владения методикой обучения двигательным действиям в ИВС	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Вопросы и тестовые задания прилагаются

Примерные тестовые задания для текущей аттестации:

1. Виды легкоатлетического бега делятся на:

- 1) гладкий бег и бег с препятствиями,
- 2) бег по пересеченной местности и кросс
- 3) бег с препятствиями и кросс
- 4) все выше указанное

2. Иницию плеч. Какое решение должен принять старший судья.

- 1) Засчитать попытку и измерить результат
- 2) Засчитать попытку как неудачную
- 3) Дисквалифицировать участника за техническую неподготовленность
- 4) Засчитать попытку, сделав при этом замечание участнику

3. Какова правильная последовательность обучения толканию ядра?

- 1) Держание ядра - толкание с места - толкание со скачка - финальное усилие
- 2) Держание ядра - толкание с места - толкание со скачка - толкание с поворотом
- 3) Держание ядра - финальное усилие - толкание с места - толкание со скачка
- 4) Финальное усилие - толкание с места - толкание со скачка - толкание дисковым движением

4. Назовите правильную последовательность обучения эстафетному бегу

- 1) Старт с эстафетой - освоение техники передачи - передача эстафеты в зоне - эстафетный бег
- 2) Освоение техники передачи - старт с эстафетой - передача эстафеты в зоне - эстафетный бег
- 3) Старт с эстафетой - передача на повороте - передача на прямой - эстафетный бег
- 4) Освоение техники передачи - передача в зоне - старт - эстафетный бег

5. Факторы, положительно влияющие на скорость передвижения в спортивной ходьбе

- 1) качество опоры;
- 2) угол отталкивания и время отталкивания;
- 3) величина сил отталкивания;
- 4) все выше указанное

6. В спортивной ходьбе не должно быть фазы:

- 1) Одиночной опоры
- 2) Опоры

- 3) полета
- 4) Двухопорного положения

7. В беге нет периода :

- 1) период одиночной опоры;
- 2) период переноса маховой ноги
- 3) период полета;
- 4) периода двойной опоры

8. К циклическому виду относится:

- 1) Метание копья
- 2) прыжок в длину
- 3) прыжок в высоту
- 4) спортивная ходьба 20км

9. В каком виде судьи особое внимание обращают на технику:

- 1) спортивная ходьба
- 2) бег
- 3) бег с препятствиями
- 4) прыжки в высоту

10. В финал по прыжкам в длину выходят :

- 1) 8 чел.
- 2) 6 чел.
- 3) 10 чел.
- 4) все участники

11. К классическим дистанциям относятся:

- 1) 100м, 200м, 600м, 800м
- 2) 100м, 200м, 400м, 800м
- 3) 800м, 200м, 600м, 1000м
- 4) 200м, 400м, 600м, 800м

12. К смешанным видам легкой атлетики относятся:

- 1) метание диска
- 2) толкание ядра
- 3) прыжок в высоту
- 4) спортивная ходьба

Примерные вопросы для устного опроса (контрольных работ) по темам:

5 семестр (легкая атлетика)

1. Определение понятия «легкая атлетика», место и значение легкой атлетики в системе ФВ
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
4. Анализ техники метания гранаты
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. Цели урока легкой атлетики в школе, общие и частные задачи урока легкой атлетики.

7. Методика обучения технике прыжка в высоту.
8. Виды и характер соревнований по легкой атлетике, положение – основной документ соревнований.
9. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований по легкой атлетике.

6 семестр (Гимнастика)

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
2. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
3. Современные тенденции развития гимнастики.
4. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
6. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
7. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья

7 семестр (Спортивная борьба)

- 1 История возникновения и развития спортивной борьбы.
- 2 Содержание спортивной борьбы как учебной дисциплины (на примере одного из видов).
- 3 Влияние занятий борьбой на уровень физической подготовленности занимающихся.
- 4 Спортивные виды единоборств в образовательных учреждениях.
- 5 Технология организации и проведения занятий по борьбе.
- 6 Контроль физического состояния организма во время занятий.
- 7 Структура и содержание тренировочного занятия по борьбе в группах начальной подготовки (на примере одного из видов).
- 8 Борьба как средство профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту.

Примерные вопросы для контроля самостоятельной работы:

5 семестр

- 1 Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю.
- 2 Основы физического развития и функционального состояния организма.
- 3 Контроль за уровнем физической, технической подготовленности спортсменов.
- 4 Периоды подготовки в легкой атлетике, характеристика этапов.
- 5 Подготовка и проведение соревнований по легкой атлетике
- 6 Физическая подготовка и специальная физическая подготовка.
- 7 Медико-биологические средства восстановления легкоатлетов.

6 семестр

- 1 Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
- 2 Исследование работоспособности у юных гимнастов.
- 3 Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и

других видов) гимнастики.

- 4 Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
- 5 Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
- 6 Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
- 7 Особенности физического развития юных гимнастов.
- 8 Музыкальное обеспечение урока гимнастики.

7 семестр

1. Прикладное значение борьбы.
2. Участие Российских борцов на международной арене.
3. Правила поведения в спортивном зале.
4. Санитарные и гигиенические требования к месту занятий.
5. Нормативные требования по технике безопасности.
6. Основные базовые приемы и их значение.
7. Базовая техника и тактика борца.
8. Техника выполнения приемов в борьбе.
9. Тактика ведения поединка.
10. Последовательность изучения приемов.
11. Методы обучения.
12. Методы закрепления и совершенствования.
13. Перспективное планирование.
14. Текущее планирование тренировки борца.

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Дифференцированный зачет	Контроль знания базовых положений в области ИВС	Оценка умения понимать специальную терминологию.	Оценка владения методикой обучения видов ИВС в соответствии с учебной программой	Оценка способности грамотно и четко излагать материал.	Вопросы прилагаются. Контрольные тесты для оценки физической и технической подготовленности прилагаются
Зачет	Контроль знаний по определенным проблемам в области ИВС	Оценка умения понимать специальную терминологию.	Оценка владения техникой видов ИВС в соответствии с учебной программой	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи	Контрольные тесты для оценки физической и технической подготовленности по разделам ИВС прилагаются
Экзамен	Контроль знаний о методике подготовки и проведения занятий по ИВС с различными группами	Оценка умения понимать специальную терминологию ИВС.	Оценка владения техникой видов ИВС в соответствии с учебной программой. Оценка знаний о	Оценка способности грамотно и четко излагать материал. Оценка способности	Контрольные тесты для оценки физической и технической подготовленности

	населения;		содержании, формах, методах планирования педагогического контроля и учета на занятиях ИВС	оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи	прилагаются
--	------------	--	---	---	-------------

Контрольные нормативы и оценка физической и технической подготовленности по разделу «Легкая атлетика»

5 семестр

Вид практических занятий	Нормативы практических занятий					
	Женщины			Мужчины		
	3	4	5	3	4	5
Спортивная ходьба – муж.-3 км жен.-2 км	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Прыжок в высоту способом "перешагивание" (см)	110	115	120	125	130	135
Метание гранаты (м)	16	18	23	35	38	42
Прыжок в длину с разбега (м) способом «согнув ноги»	350	370	390	450	470	490
Эстафетный бег 4x100 м	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Метание копья	10 Т	15 Т	20 Т	15 Т	20 Т	25 Т
Барьерный бег: 60м с/б	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Бег на 100м	16,5	16,0	15,5	14,5	14,0	13,5
Толкание ядра (м)	6.50	7.00	7.50	6.00	7.00	8.00

Т – выполнение техники вида

6 семестр

Контрольные нормативы по разделу «Гимнастика»

№	Комбинация	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
8.	1. Акробатика: Зачетные элементы. Кувырок вперед, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь; два-три кувырка вперед в группировке; кувырок вперед в стойку ноги врозь; кувырок назад. Равновесие. Упражнения на гибкость.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
9.	2. Перекладина: Зачетная комбинация. Подъем переворотом в упор – перемах правой в упор ноги врозь – оборот вперед в упоре ноги врозь – перехват правой в хват снизу – поворот направо с перемахом левой в упор – отмах назад – махом вперед оборот назад в упор – соскок дугой (или с отмаха упор присев соскок вперед прогнувшись).	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0

10.3	Конь–махи: Зачетная комбинация. Перемах правой – перемах правой назад – перемах левой – перемах левой назад– круг правой – перемах правой в упор ноги врозь вне – перемах правой назад – перемах левой в упор ноги врозь вне – поворот налево кругом с переходом в упор на тело коня – перемах правой – перемахом левой соскок с поворотом направо.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
11.4	Кольца: Зачетная комбинация. Из виса глубоким хватом подъём силой в упор, угол в упоре (держать 2 сек.), из упора углом силой опускание вперёд или назад в вис согнувшись.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
12.5	Брусья: Зачетная комбинация. Из упора на руках подъём махом вперед; из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках – подъём махом назад в упор – махом вперед сед ноги врозь; из седа ноги врозь силой стойка на плечах; махом назад стойка на плечах; подъём разгибом из упора на руках; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперед с поротом кругом; из седа ноги врозь перемах внутрь соскок махом назад.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
13.6	Опорный прыжок: (козёл или конь в длину высотой 120см.) ноги врозь, согнув ноги.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
14.7	Бревно: Зачётная комбинация. Вскок в упор; перемахом правой вне с поворотом налево в сед ноги врозь; сед углом; сгибая левую, встать, мах правой назад, руки в стороны; ходьба на носках до конца бревна; поворот кругом в приседе; два прыжка со сменой ног в приседе; два переменных шага; поворот кругом махом назад; шаг и равновесие на правой левая назад;выпрямиться; вальсовый шаг; соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0

7 семестр

Контрольные тесты для оценки физической и технической подготовленности по разделу «Спортивная борьба»

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Весовые категории									
		50–66 кг					67 и выше				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	ОФП										
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2	Бег 60 м (с)	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8
3	Бег 400 м (мин, с)	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	3.00	2.50	2.40	2.30	2.20
4	6 минутный бег (м)	800	900	1 000	1 100	1 200	600	700	800	900	1 000
6	Сгибание рук в упоре лежа (кол.)	12	14	16	18	20	15	20	25	30	35
7	Лазанье по канату 3 м без помощи ног (с)	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
8	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	130	140	150	160	170
9	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	14	16	18	20	10	12	14	16	18
10	Челночный бег 3x10 м с хода	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0

	(с)										
11	10 кувыркы вперёд (с)	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0
12	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
	СФП										
1	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0
2	Забегание на мосту: 5 - влево; 5 - вправо (с)	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	30,0	29,0	28,0	26,0	24,0
3	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	42,0	41,0	40,0	38,0	36,0	40,0	39,0	38,0	36,0	34,0
4	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	34,0	33,0	31,0	29,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

- 1 Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов.
- 2 Энергообеспечение мышечной деятельности. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов.
- 3 Основы управления в системе подготовки спортсменов.
- 4 История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики.
- 5 Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики.
- 6 Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики.
- 7 Особенности техники спортивной ходьбы; зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов; движения таза вокруг вертикальной оси;
- 8 Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.
- 9 Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.
- 10 Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.
- 11 Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.
- 12 Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 13 Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.
- 14 Анализ техники прыжка в длину с разбега.
- 15 Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материалы лекционных занятий

Тема лекции: Классификация легкоатлетических упражнений (2 ч)

План:

1. Группы видов легкой атлетики: ходьба и бег
2. Группы видов легкой атлетики: прыжки
3. Группы видов легкой атлетики: метания и многоборье

1.1. Группы видов легкой атлетики: ходьба и бег

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 25 вида легкой атлетики, у женщин — 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Группы видов легкой атлетики.

Ходьба — естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и своеобразной техникой, которая обеспечивает значительную быстроту и экономичность движения. При систематических занятиях спортивной ходьбой активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается работоспособность, развиваются физические качества, вырабатываются такие волевые качества как целенаправленность, упорство, умение переносить трудности, бороться с утомлением, неизбежно возникающим в процессе длительных соревнований.

Ходьба — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км;

в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10, 20 км;

в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин — 20 и 50 км, у женщин — 20 км.

Участники соревнований обязаны придерживаться определенных правил, главное из которых — постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами). При появлении безопорного положения (фаза полета), когда спортсмен фактически переходит на бег, согласно правилам, он снимается с соревнований.

Бег — естественный способ наиболее быстрого передвижения человека — является главным видом легкой атлетики. Обычно именно бег бывает главной частью всех соревнований. Кроме того, бег является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких как: прыжки в длину, высоту, с шестом,

метание копья. Также бег используется как важное средство тренировки в других видах спорта.

Применяя на занятиях различные формы бега, изменяя длину дистанций и скорость их пробегания, можно достигнуть больших результатов в целенаправленном воздействии на организм занимающихся. В процессе тренировки происходят положительные функциональные и морфологические изменения во многих системах организма, особенно в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; развиваются и совершенствуются физические качества. Физиологические сдвиги в организме определяются интенсивностью и длительностью тренировочной работы.

Тренировка в спринтерском и барьерном беге способствует развитию силы, быстроты, координации движений. Выполняя работу максимальной интенсивности, спринтеры и барьеристы достигают высокого уровня анаэробной производительности. Бег на средние и длинные дистанции предъявляет большие требования к функциям дыхания и кровообращения. В процессе тренировки у спортсменов, выступающих на этих дистанциях, происходит значительный рост сердечной производительности и кислородного обмена за единицу времени. Марафонский бег относится к работе умеренной интенсивности. Наряду с функциональным совершенствованием он способствует росту аэробных возможностей спортсменов.

Кроме значительного влияния на разностороннее физическое развитие организма человека бег служит прекрасным средством укрепления здоровья, активного отдыха, имеет гигиеническое значение. Одним из таких средств является продолжительный бег с небольшой скоростью в лесу, парке или по пересеченной местности.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300 — 600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м - проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции — 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км — проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции — суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на

стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин — 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х 100 м и 4х400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 х 200 м и 4 х 400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты — мужчины и женщины).

Кроссовый бег — бег по пересеченной местности, смешанный, требующий проявления специальной выносливости, ловко-Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 6 км.

1.2 Группы видов легкой атлетики: прыжки

Легкоатлетические прыжки делятся, в зависимости от преодолеваемого (вертикального или горизонтального) пространства, на прыжки в высоту и с шестом, прыжки в длину и тройной прыжок. Они выполняются с места и с разбега. Прыжки с места не включены в соревнования, а используются как средство тренировки и в качестве тестов для определения уровня физической подготовленности.

К первой относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину разбега; б) тройной прыжок с разбега. Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин. На стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоро-стносиловых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Прыжки в длину выполняются различными способами: а) «согнув ноги»; б) «прогнувшись»; в) «ножницы». В прыжках в высоту планка может преодолеваться следующими способами: «перешагиванием», «перекатом», «волной», «перекидным», «фосбери-флоп».

Тройной прыжок состоит из последовательно выполняющихся «скачка», «шага» и «прыжка». Прыжок с шестом совершается с помощью движущейся опоры — шеста.

При занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются скоростно-силовые качества,

прыгучесть, которые необходимы не только легкоатлетам, но и представителям других видов спорта (баскетболистам, волейболистам и т. д.).

1.3. Группы видов легкой атлетики: метания и многоборье

Метания – это упражнения скоростно-силового характера, целью которых является перемещение снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. Метания характеризуются максимальными кратковременными (взрывными) усилиями не только мышц плечевого пояса, туловища, но и ног.

Метания классифицируются в зависимости от характера разбега и способа выполнения на 3 вида: 1) с разбега броском из-за головы – метания копья, гранаты; 2) с разгона снаряда вращением – метания диска, молота; 3) с поворота или со скачка толчком – толкание ядра.

Метание копья (К) {гранаты, мяча) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) — ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Занятия метаниями способствуют развитию скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин — пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11 — 13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, гибкость и смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует общей выносливости и высокого уровня волевых качеств.

ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине МДК.01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью»

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы	Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5)	Обновление перечня литературы
Другие основания		

Составитель: преподаватель _____ С.Б. Полянская
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-биологических дисциплин, физической культуры и специальных дисциплин специальности Физическая культура
протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
естественно-биологических дисциплин,
физической культуры и специальных дисциплин
специальности Физическая культура

_____ А.А. Гожко
«29» августа 2016 г.

Начальник УМО филиала

_____ А.В. Баранов
«30» августа 2016 г.

Заведующая библиотекой филиала

_____ М.В. Фуфалько
«30» августа 2016 г.

Начальник ИВЦ (программно-информационное
обеспечение образовательной программы)

_____ В.А. Ткаченко
«30» августа 2016 г.