

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Отделение Физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика избранного вида спорта

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Уровень высшего образования

бакалавр

Форма обучения

очная

Статус дисциплины: базовая

Махачкала, 2018

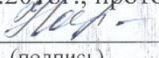
Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) от «07» 08. 2014г. №935.


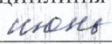


Разработчик(и): кафедра Спортивных дисциплин, профессор Рустамов А.Ш.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры Спортивных дисциплин от «5» 06.2018г., протокол №11

Зав. кафедрой  Рустамов А.Ш.
(подпись)

на заседании Методической комиссии отделения Физической культуры и спорта от «13» 06.2018г., протокол №6.

Председатель  Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «  »  20  г., 
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» входит в обязательную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры кафедрой Спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с представлением о теоретических основах использования избранных видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурные – ОК-8, общепрофессиональных - ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, профессиональных - ПК-1, ПК-2, ПК-8, ПК-9, ПК-10;

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольной работы и промежуточный контроль в форме экзамена.

Объем дисциплины 5 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР		
		всего	из них						
	Лекц ии	Лаборат орные занятия	Практич еские занятия	КСР	консульт ации				
6	72	24	-	12	-	-	36		
7	108	18	-	18	-	-	36	экзамен	

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта являются ориентация на развитие творческих способностей будущего бакалавра и самостоятельному приобретению и интерпретации профессиональных знаний с использованием новых информационных технологий; внедрение новых интенсивных технологий, позволяющих создать благоприятные условия для целостного функционирования системы профессиональных навыков спортивно-педагогической деятельности.

В качестве **частных задач избранной учебной дисциплины** программа предусматривает изучение студентами:

- истории возникновения и развития избранного вида спорта;
- педагогических и социально-биологических основ использования избранного вида спорта как средства физического воспитания, рекреации, реабилитации и спортивной подготовки;
- теоретических основ игровой соревновательной деятельности;
- практического содержания тактики и техники избранного вида спорта;
- основ обучения и совершенствования игровой соревновательной деятельности;
- теоретических основ управления многолетним процессом становления и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- технологий поиска информации и ее использования в целях индивидуализации процесса подготовки спортсменов и оптимизации их соревновательной деятельности;
- методов повышения профессиональной компетентности тренера-преподавателя.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Теория и методика обучения избранного вида спорта входит в базовую часть образовательной программы бакалавриата, по направлению (специальности) 49.03.01 Физическая культура.

Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Дисциплина логически связана с такими курсами как теория и методика физвоспитания, анатомия, физиология, биомеханика двигательных действий, спортивная метрология. Совместно с данными дисциплинами теория и методика обучения базовым видам спорта формирует ряд профессиональных компетенций. Входным контролем для освоения являются знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, затем по мере освоения разделов курса необходимы знания по педагогике ФК, психологии ФК, анатомии, физиологии.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и

	деятельности	<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.</p> <p>Владеет: Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
ОПК-1	Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	<p>Знает: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p> <p>Умеет: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеет: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>
ОПК-3	способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе	<p>Знает: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры,</p>

	положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	стандарты спортивной подготовки. Умеет: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки. Владеет: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.
ОПК-6	способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Знает - средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; Умеет: систематизировать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся. Владеет: технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся
ПК-1	Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	Знает: -основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; Умеет: -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; - использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического

		<p>контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта; - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.
ПК-2	Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.	<p>Знает: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Умеет: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p>Владеет: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники</p>
ПК-8	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	<p>Знает: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет: Ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта.</p> <p>Владеет: методикой</p>

Модуль 1. Спортивный отбор и спортивная ориентация: понятия, сущностные характеристики, особенности реализации в циклических и командно-игровых видах спорта									
1	Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики и		1-2	2	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2	Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание	6	3-4	2	4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Общие основы организации спортивного отбора		5-6	4	2			8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос Тестовые задания
<i>Итого по модулю 1:</i>				8	8			20	
Модуль 2. Общие основы и специфические характеристики видов подготовки по вольной борьбе, дзюдо, боксе и тхэквондо									
1	Теоретическая подготовка		6-7	4				2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2	Физическая подготовка		8-9	4	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
	Актуальные проблемы теории и практики спортивного отбора.	6	10-11	4				4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Теоретическая подготовка		12-13	2				4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Физическая подготовка		14-15	2	2			4	Модульная контрольная
<i>Итого по модулю 2:</i>				16	4			16	
Модуль 3.									
1.	Техническая подготовка		1-2	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2.	Тактическая подготовка		2-3	2	2			6	Решение задач, сформулированных

		7							преподавателем. Письменный опрос
3	Психологическая подготовка		4-5	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
4	Интегральная подготовка		6-8	4	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
	<i>Итого по модулю 3.</i>	7		10	8			18	
Модуль 4. Общие положения и особенности подготовки и проведения соревнований									
1	Актуальные проблемы спортивной подготовки	7	9-10	2	4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2	Характеристика системы соревнований в командных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол)		11-12	4	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
3	Актуальные проблемы системы спортивных соревнований.		13-15	2	4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Подготовка к экзамену						36		
	<i>Итого по модулю 4</i>			8	10			18	
	ИТОГО:			42	30		36	72	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Тема1: «Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики»

Научно обоснованные методы отбора «спортивных» детей в детско-юношеские спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становятся важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса. Система отбора и ориентации – сложный социальный механизм, который не только работает на спорт, но и тесным образом связан с другими сферами деятельности.

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т.д. В практике спортивного отбора встречаются ситуации, когда назначение определенного тренера сборной команды оказывает значительно большее влияние на спортивные достижения, чем включение в нее самого сильного спортсмена.

Тема2: «Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание»

Обычно начало и окончание этапов спортивной подготовки, а, значит, и этапов отбора, соотносят с календарным возрастом спортсмена, взяв за исходную «точку отсчета» возраст начала занятий в том или ином виде спорта: 8 – 10 или 11 – 13 лет. При этом может иметь сугубо ориентировочное значение, так как протяженность этапов подготовки обусловлена не столько паспортным возрастом спортсмена, сколько его биологическим возрастом и реально складывающимся содержанием и построением системы подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена.

Поэтому для рационального планирования и определения содержания спортивного отбора важно иметь представление о примерной длительности крупных этапов многолетней спортивной деятельности.

Тема3: «Общие основы организации спортивного отбора»

Единая система отбора эффективна лишь тогда, когда соответствует целям, задачам, методам, особенностям этапа многолетней подготовки и предполагает:

- 1) обоснование программ тестирования и технологии отбора;
- 2) определение рациональных форм организации отбора;
- 3) определение механизмов и средств управления системой отбора, включая анализ, контроль и корректировку деятельности.

Структура спортивной деятельности весьма сложна и многообразна, поэтому при определении программ и технологий отбора необходимо ориентироваться на комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное выполнение этой деятельности.

Специалисты утверждают, что только на основе комплексной методики выявления склонностей (генетических задатков) и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства, обеспечивается возможность эффективно осуществлять отбор детей и подростков для занятий спортом.

Раздел: Общие основы и специфические характеристики видов подготовки по вольной борьбе, дзюдо, боксе и тхэквондо.

Спортивная подготовка, являясь многокомпонентным, долговременным и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

Спортивная подготовка является открытой и динамичной системой, включающей условно выделенные три основных компонента:

- 1) система спортивной тренировки – практическая часть подготовки спортсмена, охватывающая все ее виды (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, специальная психическая, морально-волевая, интеллектуальная, интегральная);
- 2) система соревнований – средство контроля за уровнем подготовленности, способ выявления победителя, важнейшее средство повышения тренированности и совершенствования спортивного мастерства;
- 3) система факторов, дополняющих и повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (факторы общего режима и питания, средства и методы восстановления, вне-тренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена).

Тема: Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – система знаний в сконцентрированных специализированных научных дисциплинах в сфере спорта (гуманитарных, естественнонаучных, психолого-педагогических), связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база обеспечения и повышения уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Ее содержание должно органически сочетаться с практической работой и охватывать весь период подготовки спортсмена – от первых шагов в спорте до высочайшего уровня спортивного мастерства. Безусловно, в каждом виде спорта содержание теоретической подготовки имеет свои специфические, но большой спектр тем остается общим и обязательным в любом виде спорта. Вот краткий перечень основных разделов теоретической подготовки каждого спортсмена:

- 1) общие понятия системы физического воспитания и спорта, историю и перспективы ее развития в своей стране и в мире;

- 2) история развития спортивного движения и избранного вида спорта в стране и в мире, выдающихся спортсменов и уровень достижений в своем виде спорта;
- 3) научно-практическое обоснование техники и тактики избранного вида спорта, методика овладения технико-тактическими действиями и пути их совершенствования;
- 4) цель, задачи, этапы и принципы, средства и методы, физиологические основы спортивной тренировки;
- 5) влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека в различные периоды возрастного развития;
- 6) основы контроля и самоконтроля состояния организма спортсмена, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте;
- 7) основы личной и общественной гигиены, режим труда и отдыха, закаливание организма, питание и сон спортсмена;
- 8) свои индивидуальные морфофункциональные и психические особенности, слабые и сильные стороны своей подготовленности, переносимость нагрузки и продолжительность процессов восстановления, что требует изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики;
- 9) основы инструкторской и судейской практики, агитационно-просветительские основы спортивной деятельности;
- 10) основы и формы самообразования и самовоспитания в спортивной сфере;
- 11) правила и культура общения и поведения в спортивном коллективе, правила и культура ведения спортивной борьбы, правила и исторические традиции соревнований.

Тема 5. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

На основании научных исследований и обобщения опыта подготовки в разных видах спорта считает необходимым еще разделить СФП на два вида:

- 1) предварительную (СФП-1), или вспомогательную, физическую подготовку, преимущественно направленную на построение специального фундамента, необходимого для эффективного выполнения больших объемов работы с целью развития специальных (ведущих) двигательных качеств;
- 2) основную (СФП-2), направленную на возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Тема 6. Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в спортивной подготовке необходимо владеть совершенной техникой избранного вида спорта, т.е. наиболее рациональным и эффективным способом выполнения спортивных двигательных действий. Именно они, по определению Д. Харре, непосредственно реализуют или опосредованно подготавливают спортивное достижение.

В теории физической культуры принято считать, что движение – это моторная функция организма, благодаря которой происходит изменение положений тела и его частей. Движения бывают врожденными (непроизвольными) и приобретенными (произвольными), подчиненными воле и разуму человека, как отмечал И.П. Павлов, –от коры полушарий головного мозга.

Тема 7. Тактическая подготовка

В современной теории и практике спортивной тренировки ***тактическая подготовка*** рассматривается как процесс формирования у спортсмена умения грамотно построить соревновательную борьбу с учетом специфических особенностей вида спорта,

подготовленности и возможностей соперников, своих индивидуальных особенностей и наличного уровня готовности к участию в соревновании в конкретных внешних условиях; а, собственно тактика как искусство ведения соревнования, игры, единоборства в рамках установленных правил соревнований.

Тема8. Психологическая подготовка

Для практикующего тренера важно понимать, что высокий уровень развития психических свойств, моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Как отмечает В.Н.Платонов (1986), недостаточное развитие хотя бы одного из них часто становится причиной поражения даже на уровне спорта высших достижений.

Каждое из названных качеств имеет свои отличительные особенности и конкретные проявления, преимущественно связанные со спецификой избранного вида спорта, и полностью проявляющиеся только в условиях соревнования. Например, почти все действия волейболистов происходят на основе зрительных восприятий.

Высокие требования к объему поля зрения игроков и точности их глазомера обуславливают умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества волейболистов.

Тема9. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка – это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Ее цель – обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.

Тема10. Актуальные проблемы спортивной подготовки

Рост спортивных достижений в последние десятилетия, по существу, подвел физиологические возможности организма к предельному уровню. Поэтому в спортивную практику пришла негативная тенденция использования огромного количества фармакологических препаратов, нередко принимаемых за панацею. начиная с занятий с детьми и юношами и заканчивая тренировками высококвалифицированных спортсменов, отмечаются попытки оттеснить на второй план или даже полностью подменить целенаправленный и упорный тренировочный процесс таблетками или шприцами с лекарствами. Происходит поиск «чудодейственных» препаратов, позволяющих якобы в самые короткие сроки вывести спортсмена на уровень рекордов. Специалистами актуализируется проблема свободы выбора спортсмена: применять или не применять допинг.

Тема11. Характеристика системы соревнований в командных спортивных играх.

Легкая атлетика существовала уже в ранних периодах истории человечества. Первые сведения о легкоатлетических соревнованиях относятся к 776 году до н.э. В то время программа состояла из бега на один стадий (примерно 192 м) – отсюда слово «стадион». С 724 года до н.э. в программу был включен диаулос (384,54 м) – бег «на две длины стадиона», затем долихос (около 4,6 км), а в 708 году 181 до н.э. – пентатлон – бег диаулос, прыжок в длину, метание копья, диска и борьба. Женщины выступали отдельно от мужчин, а на состязания они выходили с распущенными волосами в длинных рубашках. Среди прославленных атлетов древности наибольшей известности добился Леонидас из Радоса, 12 раз увенчанный оливковым венком.

5. Образовательные технологии

В целях повышения мотивации студентов к изучению учебной дисциплины в программе акцентируется внимание на широкое использование различных форм занятий с использованием технических средств обучения (компьютерные технологии, демонстрация мультимедийных материалов по тематике вида спорта, проведение деловых и ролевых игр).

В процессе проведения различных форм занятий предусмотрено следующее:

- встречи с ветеранами Дагестанского спорта, ведущими спортсменами, тренерами, членами сборных команд Дагестана по легкой атлетике, гимнастики, баскетбола и волейбола;
- проведение занятий «мастер-класс» по аспектам развития и совершенствования двигательных способностей спортсменов с приглашением ведущих тренеров.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по теории и методике избранных видов спорта в учебном кабинете кафедры, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры и т.п.

Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, выполнением учебным заданием, конспектов, рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни. Владеет: Средствами и методами укрепления	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

		<p>личного здоровья , физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности.</p>	
ОПК-1	<p>Способностью определять анатомо- морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно- спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	<p>Знает: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом Умеет: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>

		<p>функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеет: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>	
ОПК-3	<p>способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</p>	<p>Знает: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки.</p> <p>Умеет: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.</p> <p>Владеет: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ОПК-6	<p>способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</p>	<p>Знает - средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся;</p> <p>Умеет: систематизировать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.</p> <p>Владеет: технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ПК-1	Способностью	Знает:	Устный опрос

	<p>использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.</p>	<p>-основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; Умеет: -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; - использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии Владеет: - педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта; -способами нормирования и контроля тренировочных</p>	<p>Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>
--	--	--	--

		и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	
ПК-2	Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.	Знает: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. Умеет: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность. Владеет: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-8	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических	Знает: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

	основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	Умеет: Ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеет: методикой спортивной тренировки.	
ПК-9	способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Знает: моральные принципы честной спортивной конкуренции. Умеет: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. Владеет: приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-10	способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	Знает: методологические принципы системы отбора и спортивной ориентации обучающихся в избранном виде спорта, методики по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида. Умеет: осуществлять отбор и проводить мероприятия по спортивной ориентации в избранном виде спорта с учетом антропометрических, физических и психологических параметров индивида Владеет: современными методиками	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

		по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида с целью отбора и спортивной ориентацией обучающихся в избранном виде спорта.	
--	--	--	--

7.2. Типовые контрольные задания

Контрольные вопросы

1. Определение понятий «спорт», «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивная тренировка», «спортивное достижение».
2. Функции спортивных соревнований.
3. Сущность и социальные функции спорта.
4. Социальные функции спорта.
5. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
6. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
7. Спортивное достижение и определяющие его факторы.
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Средства спортивной подготовки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Методы обучения технике двигательного действия.
12. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.
13. Система и календарь спортивных соревнований.
14. Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта.
15. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
16. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
17. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
18. Воспитание волевых качеств спортсмена.
19. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
20. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
21. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
22. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
23. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
24. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
25. Подготовительный период тренировки и его назначение.
26. Переходный период спортивной тренировки и его назначение.
27. Соревновательный период и его назначение.
28. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).
29. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
30. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
31. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
32. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
33. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
34. Спортивная форма и фазы ее развития.

35. Побудительные начала спортивной деятельности.
36. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
37. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
38. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
39. Характеристика текущего планирования.
40. Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
41. Годичное планирование тренировочного процесса.
42. Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса.
43. Учет в спортивной тренировке.
44. Контроль и учет в спортивной тренировке.
45. Этические и специальные правила спортивного состязания.
46. Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.
47. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
48. Характеристика общедоступного массового спорта.
49. Характеристика спорта высших достижений.
50. Эволюция методики спортивной тренировки. Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта.
51. Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
52. Система спортивной подготовки. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов.
53. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) Спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.
54. Характеристика факторов внутренировочных воздействий.
55. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена.
56. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
57. Методика оценки и контроля над уровнем техникой подготовленности спортсмена.
58. Методика совершенствования уровня спортивно-технической подготовленности.
59. Содержание системы и основы методики спортивно-тактической подготовки.
60. Виды психологической подготовки в системе спортивной тренировки.
61. Содержание и основы методики психологической подготовки спортсмена.
62. Личностные качества тренера и стили его мышления.
63. Основы теории спортивного конфликта.
64. Понятие о специализированных восприятиях. Методика совершенствования специализированных восприятий.
65. Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта.
66. Методика построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке, их этапы.
67. Методика построения тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
68. Методика планирования и контроля в системе подготовки спортсмена.
69. Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки.
70. Закономерности возрастного биологического развития, определяющие стратегию многолетней тренировки.

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

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2016. - 923-45.
2. Железняк, Юрий Дмитриевич. Методика обучения физической культуре : учебник / Железняк, Юрий Дмитриевич, Е. В. Кулишенко ; под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 533-50.
3. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов / под. ред. Ю.Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М. : Сов. спорт, 2007. - 463 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4 : 250-03.
4. Менхин, Юрий Владимирович. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Менхин, Юрий Владимирович. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : СпортАкадемПресс: Физкультура и Спорт, 2006. - 311 с. : ил. - Библиогр.: с. 294-309. - Рекомендовано УМЦ. - ISBN 5-813-40151-2 (СпортАкадемПресс) : 299-97.
5. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, А.В. Караван. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 150 с. — 978-5-9227-0620-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63643.html>

б) дополнительная литература

1. Теория и методика плавания : учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд. стер. - М. : Академия, 2014. - 844-80.
2. Булгакова, Нина Жановна. Теория и методология плавания : учебник / Булгакова, Нина Жановна, О. И. Попов ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 645-70.
3. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : методические рекомендации по изучению дисциплины / С.А. Луценко. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 53 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>
4. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>

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

1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 — . Режим доступа:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). — Яз. рус., англ.

2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. — Махачкала, г. — Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. — URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).

3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. — Махачкала, 2010 — Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Учебная работа по дисциплине осуществляется в форме лекционных, практических занятий и самостоятельной работы студентов. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения избранных видов спорта, формирует навыки проведения соревнований и использования физических упражнений с целью совершенствования физических качеств.

Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретико-методическими особенностями построения занятий по теории и методике базовых видов спорта.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения базовых видов спорта.. На практических занятиях студенты осваивают технику и методику обучения различным видам легкой атлетики. В процессе учебных занятий у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений легкой атлетики, закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и реферирование литературы, выполнение домашних заданий и подготовка комплексов ОРУ, специальных беговых, имитационных и подводящих упражнений для самостоятельного проведения в своей учебной группе. Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса.

Для успешного освоения материала дисциплины предварительно необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся литературой по данному предмету.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно научную основу теории и методики спортивных игр.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для лекций: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint (MS PowerPoint

Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств.

Учебная аудитория должна иметь следующее оборудование:

- Компьютер, медиа-проектор, экран.
- Программное обеспечение для демонстрации слайд-презентаций.

К каждой лабораторной работе имеются методические указания и рекомендации. Студенту дается задание, о выполнении которого он должен отчитаться перед преподавателем в конце занятия