

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Отделение физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методология спортивной тренировки

Кафедра Спортивных дисциплин
Образовательная программа
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки
Физкультурное образование

Уровень высшего образования
бакалавриат

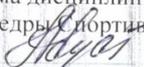
Форма обучения
очная

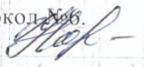
Статус дисциплины:
вариативная по выбору

Махачкала, 2018 год

Рабочая программа дисциплины «Методология спортивной тренировки» 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, доцент Расулова Л.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры Спортивных дисциплин от «5» 06.2018г., протокол №11
Зав. кафедрой  Рустамов А.П.
(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 «  »
 2018 г. 

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Методология спортивной тренировки» является дисциплиной по выбору образовательной программы (*бакалавриата*) по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры и спорта кафедрой Спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с основными понятиями, сущности, систематизации, классификации и функции спорта. Характеристики системы спортивной подготовки и факторы, влияющие на динамику спортивных достижений, проблематику теории спортивных состязаний: состязание как основа существования спорта, система спортивных соревнований, представлена система спортивной тренировки: средства, методы, нагрузка, утомление и восстановление, принципы и характерные ее черты, содержание составных сторон: спортивно-техническая, физическая, спортивно-тактическая, психологическая и интегральная подготовка .

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных - 9, общепрофессиональных - 3, профессиональных – 8,9,10,12,13,14,15.

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

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольная работа и промежуточный контроль в форме зачета и экзамена.

Объем дисциплины 6 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			консульт ации
		всего	Лекц ии	Лаборат орные занятия	Практич еские занятия	КСР				
7	72		16		16			40	зачет	
8	14 4		28		28			52	экзамен	

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Методология спортивной тренировки» являются сформировать научно-методические основы методологии построения спортивной тренировки, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

1. Добиться усвоения студентами знаний, составляющих содержание предмета

«Методология спортивной тренировки» на уровне, соответствующем квалификации бакалавра.

2. Воспитать у будущих студентов способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к основам методологии построения спортивной подготовки.

3. Сформировать умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Методология спортивной тренировки» входит в вариативную часть в блок дисциплин по выбору образовательной программы бакалавриата, по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина логически связана с такими курсами как теория и методика физвоспитания, анатомия, физиология, биомеханика двигательных действий. 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 ФКиС, психологии ФКиС, 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-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знает: Основные приемы оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них применительно к сфере своей деятельности; общую характеристику чрезвычайных ситуаций и причины их возникновения; способы и методы прогнозирования аварий, катастроф, стихийных бедствий и их последствия; современные средства и способы защиты населения в чрезвычайных ситуациях, и порядок их использования; Умеет: эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;

		<p>разрабатывать мероприятия по повышению безопасности и экологичности производственной деятельности;</p> <p>планировать мероприятия по защите производственного персонала и населения в ЧС и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеет: методами оказания первой помощи пострадавшим, способы взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий</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>
ПК-8	<p>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>	<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>

		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.
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 по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида с целью отбора и спортивной ориентацией обучающихся в избранном виде спорта.
ПК-12	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Знает: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; методики спортивного массажа; Умеет: оценивать физиологические способности и функциональное состояние обучающихся с учетом пола и возраста; Владеет: способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; применять методики спортивного массажа.
ПК-13	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием	Знает: технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека.

	человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Умеет: определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования. Владеет: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
ПК-14	способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Знает: основные положения теории и методики избранного вида спорта. Умеет: совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. Владеет: техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
ПК-15	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знает: средства и методы самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности, способы поддержания спортивной формы; Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму; Владеет: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
Модуль 1. Введение в теорию спорта, Теория спортивных состязаний									
1	Основные понятия, сущность, систематизация, классификация и функции спорта.	7	1-2	2	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2	Система спортивной подготовки.		3-4	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Состязание как основа существования спорта		5-6	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
4	Система спортивных соревнований.		7-8	2	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
<i>Итого по модулю 1:</i>				8	8			20	
Модуль 2. Система спортивной тренировки (ССТ)									
5	Сущность ССТ, задачи, принципы и характерные черты ССТ.	7	9-11	4	2			8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
6	Средства и методы ССТ.		12-13	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
7	Нагрузка и ее регулирование.		14-16	2	4			8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
<i>Итого по модулю 2.</i>				8	8			20	
Модуль 3 Содержание составных сторон ССТ									
8	Спортивно-техническая		1-2	2	2			2	Решение задач, сформулированных

	подготовка.								х преподавателем. Устный опрос
9	Физическая подготовка.	8	2-3	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
10	Развитие специальной выносливости		3-4	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
11	Развитие координационных способностей.		4-5	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
12	Спортивно-тактическая подготовка.		5-6	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
13	Психологическая подготовка.		7-8	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
	<i>Итого по модулю 3.</i>			12	12			12	
Модуль 4. Структура построения спортивной подготовки									
14	Построение тренировочного занятия	8	8-9	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
15	Построение малых (микро) циклов.		9-10	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
16	Построение средних (мезо) циклов.		10-11	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
17	Построение больших (макро) циклов.		11-12	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
18	Структура многолетней подготовки.		12-13	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	<i>Итого по модулю 4.</i>			10	10			16	
Модуль 5. Управление системой совершенствования спортсмена.									

19	Моделирование.	8	13-14	2	2		8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
20	Планирование		14-15	2	2		8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
21	Технология управления, структура управления.		15-16	2	2		8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
	<i>Подготовка к экзамену</i>						36	
	<i>Итого по модулю 5.</i>			6	6		24	
	ИТОГО:			44	44		36	92

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

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1. Введение в теорию спорта, Теория спортивных состязаний

Тема 1 Основные понятия, сущность, систематизация, классификация и функции спорта.

Содержание темы.

Понятие спорт –узкое и широкое. Типы спорта, виды спорта. Спортивные соревнования. Система спортивной тренировки, система спортивной подготовки. Спортивные достижения и рекорды, спортивный результат. Спортивная классификация, тренированность спортсмена, подготовленность спортсмена и спортивная форма. Спорт как соревновательная деятельность. Спорт как общественное явление. Классификация видов спорта: по предмету состязания, технике, тактике и правилам, по структуре двигательных действий; по качественным характеристикам. Функции спорта: соревновательно - эталонная, эвристически - достиженческая, эстетическая – зрелищная, функция социальной интеграции, коммуникативная, спортивно-оздоровительная, экономическая, воспитательная, информационная. Основные направления в развитии спорта. Самостоятельная работа: изучить спортивную классификацию по базисным видам спорта. Требования к знаниям: владеть всеми основными понятиями в спорте

Тема 2. Система спортивной подготовки.

Содержание темы.

Составляющие части спортивной подготовки: система отбора, система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Первый блок факторов: условия работы, учебы; состояние одежды, обуви, инвентаря, место занятий; бытовые условия; гигиенический режим, погодные условия. Второй блок факторов: медицинский контроль, педагогический и самоконтроль; анализ, коррекция. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений: а) природная одаренность спортсмена; б) степень подготовленности к спортивному достижению, целеустремленность ;в) эффективность системы подготовки; г) размах спортивного движения, конкуренция; д) общие социальные условия жизни населения и экономическое

обеспечение спортивного движения. Самостоятельная работа: составить структуру системы спортивной подготовки на примере ведущих спортсменов края по избранному виду спорта. Требования к знаниям: знать современное целостное представление о системе спортивной подготовки. Требования к умениям: уметь определять резервы в собственной системе подготовки –изыскать резервы для улучшения результатов.

Тема 3. Состязание как основа существования спорта.

Содержание темы.

Специфические особенности собственно соревновательной деятельности: а) на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции; б) унификация состава действий, что закрепляется официальными правилами; с) регламентация поведения соревнующихся.

Тема 4. Система спортивных соревнований.

Содержание темы.

Характер и способы проведения соревнований. Виды соревнований. Планирование соревнований, основные документы планирования. Определение победителей в командном первенстве. Организация соревнований. Правила соревнований. Самостоятельная работа: сделать анализ образцов городских и краевых положений о соревнованиях в избранном виде спорта. Требования к знаниям: знать основные документы планирования –календарь и положение, правила соревнований в своем и базовых видах спорта, способы определения победителей в этих видах. Требования к умениям: уметь составлять положение, план подготовки и проведения соревнований.

Модуль 2. Система спортивной тренировки (ССТ)

Тема 5. Сущность ССТ, задачи, принципы и характерные черты ССТ.

Содержание темы.

Цель, общие и основные задачи тренировки, конкретные задачи. Связанные с разделами подготовки спортсмена. Принципы и характерные черты ССТ. Самостоятельная работа: ознакомится с современными системами тренировки ведущих спортсменов мира. Требования к знаниям: знать и различать общие, основные и конкретные задачи тренировки. Требования к умениям: уметь находить в построении индивидуального плана тренировки ее характерные черты.

Тема 6. Средства и методы ССТ.

Содержание темы.

Определение средств и методов ССТ. Физические упражнения –основные группы ССТ: обще подготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные, соревновательные. Общепедагогические: слово, рассказ, вспомогательные средства информации. Другие средства: идеомоторные, аутогенные, искусственной аэронизации, оксигенация. Оздоровительные силы природы: солнечная радиация, воздушные и водные ванны. Гигиенические факторы: режим, питание, массаж, гидропроцедуры, сауна. Технические средства комплексного контроля и коррекции состояния спортсмена. Технические средства и методы совершенствования спортивного мастерства (тренажерные устройства). Спортивное оборудование мест тренировки и соревнований. Словесные методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, анализ, обсуждение, задание, разбор, указания, команда, подсчет, оценка. Наглядные методы: непосредственной наглядности; о посредственной наглядности –кино-видеоматериалы, макеты, плакаты, таблицы, циклограммы, рисунки; методы ориентирования –простейшие, сложнейшие. Практические методы: направленные на освоение спортивной техники (в целом и по частям) и на развитие двигательных качеств –строго регламентированные и

строго не регламентированные. Требования к подбору методов. Самостоятельная работа: написать практические методы, используемые в избранном виде спорта для спортсменов различной квалификации. Требования к знаниям: знать основные средства и методы, особенно практические (повторный, переменный, интервальный, равномерный). Требования к умениям: уметь находить средства и методы в соответствии с требованиями к их подбору в своем виде спорта.

Тема 7. Нагрузка и ее регулирование.

Содержание темы.

Понятие и характеристика тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочных нагрузок. Показатели уровня нагрузки и условия ее повышения. «Внешние» и «внутренние» стороны нагрузки. Интенсивность и объем нагрузки. Современная классификация нагрузки для квалифицированных спортсменов. Самостоятельная работа: составить образец значительной и большой нагрузки в избранном виде спорта. Требования к знаниям и умениям: знать роль каждого компонента нагрузки; знать взаимовлияние «внешней» и «внутренней» сторон нагрузки, объема и интенсивности, уметь разобраться в классификации нагрузки по интенсивности и мощности.

Тема 8. Утомление, восстановление, переутомление.

Содержание темы.

Сущность, виды и фазы утомления. Характерные признаки утомления, степени утомления. Уровни восстановления. Фазы восстановления. Темпы восстановления. Виды восстановительных мероприятий. Продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок. Сущность перегрузки, причины перегрузки, признаки (симптомы) перегрузки, последствия перегрузки. Выход из перегрузки. Самостоятельная работа: изучить нетрадиционные средства восстановления. Требования к знаниям: знать признаки утомления и переутомления, виды восстановительных мероприятий. Требования к умениям: уметь составить комплекс восстановительных мероприятий после больших нагрузок

Модуль 3. Содержание составных сторон ССТ.

Тема 9. Спортивно-техническая подготовка.

Содержание темы.

Общее понятие о спортивной технике и технической подготовке. Основа техники движений. Структура движений. Стадии технического совершенствования. Этапы в обучении спортивной технике. Средства и методы освоения спортивной техники. Результативность техники. Контроль за движениями и исправление ошибок. Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте. Самостоятельная работа: подготовить реферат по основам техники избранного вида спорта. Требования к знаниям: знать теоретические основы технической подготовки, ее особенности в избранном виде спорта. Знать методику обучения техническим приемам в избранном виде спорта.

Тема 10. Физическая подготовка.

Содержание темы.

Определение, виды (ОФП, ВФП, П-ПФП, СФП).

Тема 11. Развитие скоростно-силовых способностей.

Содержание темы.

Понятие скоростно-силовые способности их предпосылки. Средства и методы развития скоростно-силового потенциала. Методика воспитания скоростно-силовых способностей на различных этапах подготовки. Возрастные изменения скоростно-силовых способностей. Оценка уровня скоростно-силовой подготовки. Самостоятельная работа: изучить методические приемы развития скоростно-силовых способностей в различных видах спорта. Требования к знаниям: знать и определять формы проявления скоростно-силовых способностей в различных видах спорта. Требования к умениям: уметь подбирать средства, методы и методические приемы для воспитания скоростно-силовых способностей. Уметь оценивать уровень их развития

Тема 12. Развитие специальной выносливости.

Содержание темы.

Общая характеристика специальной выносливости. Факторы, определяющие специальную выносливость. Характеристика процессов энергообразования. Средства и методы воспитания специальной выносливости. Повышение устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды. Оценка специальной выносливости. Требования к знаниям: знать методику развития специальной выносливости в базисных и в своем виде спорта. Требования к умениям: уметь составлять комплексы упражнений для развития специальной выносливости и оценивать ее уровень.

Тема 13. Развитие координационных способностей.

Содержание темы.

Понятие, задачи и виды координационных способностей, возрастные особенности их развития; средства и методы воспитания координационных способностей, методические указания. Краткая характеристика основных положений тренировки координационных способностей, контроль за развитием К.С. Требования к знаниям: знать виды координационных способностей и методику их воспитания. Требования к умениям: уметь составить комплекс упражнений на воспитание координационных способностей и правильно оценить уровень ее развития. Самостоятельная работа: изучить литературу и написать реферат по методике развития КС в избранном виде спорта.

Тема 14. Спортивно-тактическая подготовка.

Содержание темы.

Содержание и место тактической подготовки в системе подготовленности спортсмена. Формы спортивной борьбы. Пути тактической подготовки в процессе тренировки. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта. Факторы, влияющие на тактическое ведение соревнований. Методы регистрации и оценки тактических действий. Самостоятельная работа: составить 2-3 варианта тактического ведения борьбы в предстоящих соревнованиях. Требования к знаниям: знать теоретические основы тактической подготовки ее особенности в различных видах спорта. Требования к умениям: уметь составлять план тактических действий исходя из поставленных задач.

Тема 15. Психологическая подготовка.

Содержание темы.

Определение и составные части психологической подготовки. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера. Воспитание воли, роль различных методов воспитания. Основы методики волевой подготовки. Приемы самовоспитания. Специальная психическая подготовка. Оперативная настройка к действию. Регулирование психологических состояний, отличающихся повышенной напряженностью. Специальные методы психической регуляции и саморегуляции.

Психологическая подготовка команды. Интеллектуальная подготовка спортсмена. Психологические основы тактической подготовки. Самостоятельная работа: подготовить реферат на тему «Мобилизационная готовность – одна из важнейших проблем психологии спорта». Требования к знаниям: знать виды психологической подготовки, возможности регулирования психических состояний. Требования к умениям: уметь пользоваться специальными методами психической регуляции и саморегуляции.

Тема 16. Интегральная подготовка.

Содержание темы.

Цель интегральной подготовки. Основные средства, методы и методические приемы интегральной подготовки. Требования к знаниям: знать основные понятия темы.

Модуль 4. Структура построения спортивной подготовки

Тема 17. Построение тренировочного занятия.

Содержание темы.

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия, задачи его частей. Виды занятий по педагогической направленности. Типы занятий по содержанию конкретных задач. Формы организации занятий. Урочная форма занятий, их многообразие. Зоны работоспособности. Нагрузка в занятии, методика ее регулирования. Подготовка преподавателя к уроку. Самостоятельная работа: подготовить два конспекта занятий различных типов. Требования к знаниям: знать виды, типы и структуру занятий, методику регулирования нагрузки. Требования к умениям: уметь составить конспект занятия, регулировать нагрузку исходя из поставленных задач.

Тема 18. Построение малых (микро) циклов.

Содержание темы.

Признаки и характеристика типов микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Динамика тренировочных нагрузок в микроциклах. Требования к знаниям: знать типы микроциклов, основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками, динамику тренировочных нагрузок в микроциклах. Требования к умениям: уметь составлять недельные микроциклы разных типов и регулировать нагрузку.

Тема 19. Построение средних (мезо) циклов.

Содержание темы.

Основные структуры средних циклов. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоциклах. Особенности построения мезоциклов. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин. Требования к знаниям: знать сочетание микроциклов в различных типах мезоциклов и их особенности в тренировке женщин. Требования к умениям: уметь составлять планы тренировочных занятий на месяц.

Тема 20. Построение больших (макро) циклов.

Содержание темы.

Виды и общая структура макроциклов. Задачи и содержание периодов. Особенности периодизации тренировки в различных видах спорта. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и периодов. Самостоятельная работа: составить план тренировочных занятий в подготовительном периоде. Требования к знаниям: знать различные варианты построения макроциклов, особенности периодизации тренировки в различных видах спорта, изменение объема и

интенсивности, исходя из задач мезоциклов и макроциклов. Требования к умениям: уметь анализировать индивидуальный план своей тренировки.

Тема 21. Структура многолетней подготовки.

Содержание темы.

Общая структура многолетней тренировки и факторы ее определяющие. Построение тренировки на различных этапах многолетней подготовки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки. Самостоятельная работа: подготовить динамику нагрузок на 4-х летний период. Требования к знаниям: знать факторы, определяющие общую продолжительность многолетней подготовки, оптимальные возрастные границы для достижения результатов, задачи и содержание различных ее этапов. Требования к умениям: уметь регулировать величину нагрузки в различных возрастных зонах.

Модуль 5. Управление системой совершенствования спортсмена.

Тема 22. Моделирование.

Содержание темы.

Основные понятия и типы моделей. Состав и содержание модельных характеристик. Модель спортивных потенциальных возможностей. Модель мастерства. Соревновательная модель. Нормативы физической подготовленности юных спортсменов. Самостоятельная работа: ознакомиться с моделями спортивных потенциальных возможностей в базисных видах спорта. Требования к знаниям: знать типы моделей, содержание модельных характеристик, пути их определения, содержание модели спортивных потенциальных возможностей. Требования к умениям: уметь составлять модели юных спортсменов (1 разряд, КМС) на основе проведенных исследований среди спортсменов этой группы в своем виде спорта.

Тема 23. Планирование

Содержание темы.

Общие положения. Виды планирования. Документы планирования. Годичный план подготовки отдельных спортсменов –развернутый. Самостоятельная работа: разработать перспективный план тренировок на 4-х годичный период. Требования к знаниям: знать виды и документы планирования. Требования к умениям: уметь составлять индивидуальный план подготовки для спортсмена из групп спортивного совершенствования.

Тема 24. Технология управления, структура управления.

Содержание темы.

Принятие решения, организация исполнения. Сбор и обработка информации, подведение итогов. Установление и характеристика моделей тренированности и соревновательной деятельности. Диагностика индивидуальных функциональных возможностей спортсмена. Сопоставление индивидуальных данных с модельными. Определение направлений работы и путей достижения заданного эффекта. Подбор средств и методов спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса. Поэтапное сравнение фактических и плановых результатов. План корректирующих воздействий. Требования к знаниям: знать разделы комплексного контроля, его особенности в зависимости от вида контроля, знать структуру управления. Требования к умениям: уметь проводить педагогический контроль, вносить коррективы в индивидуальные планы подготовки спортсменов

5. Образовательные технологии

Технология процесса обучения по дисциплине «Методология спортивной тренировки» включает в себя следующие образовательные мероприятия:

- а) аудиторные занятия (лекционно-семинарская форма обучения);
- б) самостоятельная работа студентов;
- г) контрольные мероприятия в процессе обучения и по его окончанию;
- д) зачет

В учебном процессе используются как активные, так и интерактивные формы проведения занятий: дискуссия, метод поиска быстрых решений в группе, мозговой штурм.

Аудиторные занятия проводятся в интерактивной форме с использованием мультимедийного обеспечения (ноутбук, проектор) и технологии проблемного обучения.

Презентации позволяют качественно иллюстрировать практические занятия схемами, видеофильмами, фотографиями, рисунками. Кроме того, презентации позволяют четко структурировать материал занятия.

Электронная презентация позволяет отобразить процессы в динамике, что позволяет улучшить восприятие материала.

Самостоятельная работа организована в соответствии с технологией проблемного обучения и предполагает следующие формы активности:

самостоятельная проработка учебно-проблемных задач, выполняемая с привлечением основной и дополнительной литературы;

поиск научной информации в открытых источниках с целью анализа и выявления ключевых особенностей.

Основные аспекты применяемой технологии проблемного обучения:

- постановка проблемных задач отвечает целям освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» и формирует необходимые компетенции;
- решаемые проблемные задачи стимулируют познавательную деятельность и научно-исследовательскую активность аспирантов.

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	Наименование компетенции	из	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
-----------------	--------------------------	----	---------------------------------	--------------------

из ФГОС ВО	ФГОС ВО		
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<p>Знает: Основные приемы оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них применительно к сфере своей деятельности; общую характеристику чрезвычайных ситуаций и причины их возникновения; способы и методы прогнозирования аварий, катастроф, стихийных бедствий и их последствия; современные средства и способы защиты населения в чрезвычайных ситуациях, и порядок их использования;</p> <p>Умеет: эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; разрабатывать мероприятия по повышению безопасности и экологичности производственной деятельности; планировать мероприятия по защите производственного персонала и населения в ЧС и при необходимости принимать участие в</p>	Устный опрос Письменный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

		<p>проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеет: методами оказания первой помощи пострадавшим, способы взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий</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>Письменный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ПК-8	<p>способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и</p>	<p>Знает: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p>

	<p>психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы 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.</p>	<p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ПК-9	<p>способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</p>	<p>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.</p>	<p>Устный опрос Письменный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ПК-10	<p>способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос Письменный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>

		методиками по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида с целью отбора и спортивной ориентацией обучающихся в избранном виде спорта.	
ПК-12	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Знает: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; методики спортивного массажа; Умеет: оценивать физиологические способности и функциональное состояние обучающихся с учетом пола и возраста; Владеет: способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; применять методики спортивного массажа.	Устный опрос Письменный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-13	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Знает: технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека. Умеет: определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования. Владеет: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных	Устный опрос Письменный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

		нагрузок в избранном виде спорта.	
ПК-14	способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	<p>Знает: основные положения теории и методики избранного вида спорта.</p> <p>Умеет: совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>Владеет: техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;</p>	Устный опрос Письменный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-15	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	<p>Знает: средства и методы самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности, способы поддержания спортивной формы;</p> <p>Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;</p> <p>Владеет: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать</p>	Устный опрос Письменный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

7.2. Типовые контрольные задания

Вопросы к зачету.

1. В чём сущность процесса тренировки в спорте.
2. Сущность теоретических основ методологии спортивной тренировки.
3. Развитие научной мысли в области методологии и технологии построения спортивной тренировки.
4. Характеристика факторов преимущественно определяющих лимитирующих спортивный результат.
5. Фундаментальные закономерности теории и методики спортивной тренировки.
6. Характеристика закономерностей, взаимосвязь и их влияние на спортивный результат.
7. Современные подходы к формированию ТИМ СТ.
8. Основные разделы ТИМ СТ.
9. Характеристики общих этапов разработки проекта педагогических технологий спортивной тренировки.
10. Общая структура многолетней подготовки спортсменов.
11. Характеристика факторов, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки спортсменов.
12. Особенности построения тренировочного процесса в системе многолетней подготовки спортсменов.
13. Структура малых тренировочных циклов и их типы.
14. Структура средних типов тренировки и их типы.
15. Структура макроциклов, и факторы, определяющие ее построение.
16. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
17. Задачи содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
18. Задачи, особенности методики в переходном периоде спортивной тренировки.
19. Характеристика этапа начальной подготовки спортсменов.
20. Характеристика этапа предварительной базовой подготовки спортсменов.
21. Характеристика этапа специализированной базовой подготовки.
22. Характеристика этапа подготовки к высшим достижениям.
23. Характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов.
24. Характеристика этапа сохранения высшего спортивного мастерства.
Характеристика этапа постепенного снижения достижения спортсменов.
Характеристика этапа ухода из спорта высших достижений.
25. Структура построения подготовки в олимпийских циклах.
26. Анализ структуры годичной подготовки.
27. Продолжительность периодов и основные задачи в годичном цикле подготовки.
28. Характеристика подготовительного периода в годичном цикле.
29. Характеристика соревновательного периода в годичном цикле.
30. Характеристика переходный период в годичном цикле.
31. Основные задачи общеподготовительного этапа подготовительного периода.
32. Основные задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода.
33. Методология спортивной тренировки
34. Учет психофизиологических особенностей спортсменов в СТП.
35. Система многолетней подготовки спортсмена.
36. Структура тренировочного процесса.
37. Структура годичного цикла.

Вопросы к экзамену.

1. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт.

2. Современные тенденции развития наук о физической культуре и спорте. Интеграция и дифференциализация научного знания в современных условиях.
3. Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.
4. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.
5. Сущность синергетического подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.
6. Соотношение физической и спортивной культур в современном обществе.
7. Проблема конверсий технологий спортивной подготовки в теорию и практику физического воспитания.
8. Научно-методические и организационные аспекты спортизации физического воспитания.
9. Проблематика сомаэстетики Р. Шустермана.
10. Социальная обусловленность видов и разновидностей физической культуры и проблема их эффективности.
11. Научно-теоретические и гуманитарные аспекты адаптивной физической культуры.
12. Проблема эффективности традиционных для отечественной системы физического воспитания средств и методов.
13. Научно-методические аспекты аккультурации заимствованных систем физических упражнений.
14. Дальнейшая разработка и уточнение целевых установок отечественной системы физического воспитания.
15. Научно-теоретические аспекты развития программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания.
16. Проблема соответствия содержания закона РФ «О физической культуре и спорте» современной практике физической культуре и спорта.
17. Современная теория обучения двигательным действиям.
18. Научно-теоретические основы построения физического воспитания как многолетнего процесса.
19. Двигательная активность человека в свете эволюционного подхода и закономерности развития и утилизации двигательного потенциала индивида.
20. Предметная область и задачи спортивной генетики как новой области знания.
21. Сенситивность в развитии двигательных способностей человека. Виды сенситивности и их значение для практики физического воспитания.
22. Гуманистические аспекты изучения спорта. Концепция гуманистики спорта.
23. Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.
24. Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов.
25. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов и их научно-методическое обеспечение.
26. Научно-теоретические основы подготовки национальных команд ведущих спортивных стран мира.
27. Основные направления совершенствования системы подготовки в олимпийском спорте.
28. Проблема включения вида спорта в программу Олимпийских игр. Классификация олимпийских видов спорта.
29. Научно-теоретические основы построения системы спортивных соревнований в современном спортивном движении.
30. Проблема определения результата соревновательной деятельности в современном спорте.

31. Проблема построения стратегии и тактики соревновательной деятельности в условиях современной соревновательной практики.
32. Проблема повышения эффективности техники в спорте высших достижений.
33. Структура соревновательной деятельности в современном спорте.
34. Проблема рациональной подготовки спортсменов в свете современных аспектов теории адаптации.
35. Проблема изучения энергообеспечения мышечной деятельности и ее современное состояние.
36. Проблематика изучения нагрузок, применяющихся в спорте, и их влияние на организм спортсмена.
37. Актуальные аспекты изучения утомления и восстановления в системе подготовки спортсменов с учетом условий современной соревновательной практики.
38. Проблема формирования эффективной долговременной адаптации в условиях повышения интенсивности соревновательной деятельности в современном спорте.
39. Современная теория управления движениями и теоретические аспекты технического совершенствования.
40. Актуальные аспекты методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
41. Перспективные направления совершенствования психологической подготовки спортсменов с учетом изменений соревновательной практики.
42. Проблема интеграции знаний, относящихся к различным разделам теории подготовки спортсменов, при изучении физических качеств и их видов, проявляемым в различных видах спорта.
43. Современные аспекты совершенствования методики развития силы.
44. Современные аспекты совершенствования методики развития гибкости.
45. Современные аспекты совершенствования методики развития скоростных способностей.
46. Современные аспекты совершенствования методики развития координационных способностей.
47. Современные аспекты совершенствования методики развития выносливости.
48. Актуальные аспекты структуры многолетнего процесса спортивного совершенствования в условиях изменения соревновательной практики.
49. Проблема построения подготовки в макроцикле. Варианты построения. Современные концепции.
50. Проблема эффективности микро - и мезоструктуры процесса подготовки спортсменов.
51. Проблема отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки.
52. Научно-теоретические основы управления в системе подготовки спортсменов и актуальные аспекты его совершенствования в современных условиях.
53. Сущность моделирования в спорте и перспективные направления его развития. Виды моделей.
54. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
55. Сущность, методы и виды прогнозирования в спорте.
56. Актуальные аспекты экстремальных условий в системе подготовки и соревновательной деятельности.
57. Проблема травматизма в спорте и основные направления профилактики травм.
58. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами в спорте.
59. Актуальные направления борьбы с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).
60. Научно-теоретические основы изучения и оценки спортивного достижения. Проблема критериев спортивного результата.

61. Проблема формирования теории рекордных достижений (спортивной рекордологии).
62. Строение (морфология) спортивных достижений. Динамика и современный уровень спортивных достижений. Предел в развитии мировых рекордов.

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. **Решетников, Николай Васильевич.** Физическая культура : [учеб. пособие] / Решетников, Николай Васильевич ; Ю.Л.Кислицын. - 4-е изд., стер. - М. : Academia, 2005. - 148,[1] с. ; 21 см. - (Среднее профессиональное образование). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-7695-1638-0 : 110-00.

2. **Лечебная физическая культура** : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / [С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.]; под ред. С.Н.Попова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 413 с. - (Высшее профессиональное образование). - Допущено МО. - ISBN 5-7695-2348-4 : 192-50.

3. **Решетников, Николай Васильевич.** Физическая культура : [учеб. пособие] / Решетников, Николай Васильевич ; Ю.Л.Кислицын. - 4-е изд., стер. - М. : Academia, 2005. - 148,[1] с. ; 21 см. - (Среднее профессиональное образование). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-7695-1638-0 : 110-00.

4. Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : дополнительная профессиональная программа / С.Ю. Махов. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 28 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73257.html>

б) дополнительная литература:

1. Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-01-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>

2.Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — 978-5-906839-30-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

3.Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов / под. ред. Ю.Ф.Курамшина. - [2-е изд., испр.]. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с. - ISBN 5-85009-888-7 : 250-03 .

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 обучения: [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