

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Повышение спортивного мастерства

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Статус дисциплины: входит в часть ОПОП, формируемую участниками обра-
зовательных отношений (дисциплина по выбору)

Махачкала, 2021 год

Рабочая программа дисциплины «Повышение спортивного мастерства» составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, (уровень бакалавриата) от «19» сентября 2017 г. № 940.

Разработчик(и): Кафедра спортивных дисциплин, профессор Рустамов А.Ш.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «25» 06 2021 г., протокол № 9

Зав. кафедрой А.Ш. Рустамов Рустамов А.Ш.

на заседании Методической комиссии факультета Физической культуры и спорта от «28» сентября 2021 г., протокол № 7.

Председатель Н.Б. Новикова Новикова Н. Б.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «09» 07 2021 г.

/Начальник УМУ А.Г. Гасангаджиева Гасангаджиева А.Г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Рабочая программа по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины способствует формированию на основе частной спортивной направленности глубокого сущностного восприятия спортивной деятельности, что позволит повысить уровень профессиональной компетентности специалиста в области спорта.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных – ОПК-8, ОПК-9, ОПК-13, ОПК-14, профессиональных - ПК-6, ПК-7, ПК-8.

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 зачета.

Объем дисциплины 3 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий: 108 ч.

Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экза- мен	Форма проме- жуточной атте- стации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен)	
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР			консуль- тации
		всего	Лек- ции	Лабора- торные занятия	Практи- ческие занятия					
8	108		14		14			80	зачет	

1. Цели освоения дисциплины.

Цель освоения дисциплины «Повышение спортивного мастерства» - формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и тренера по избранному виду спорту.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов социально значимых качеств и свойств личности;
- освоение форм и методов планирования и организации учебно-тренировочного процесса;
- обучение и совершенствование элементов техники в избранном виде спорта;
- развитие физических кондиций у спортсменов в избранном виде спорта;
- приобретение опыта в организации и проведении соревнований в избранном виде спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.

Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Основная направленность данного предмета – формирование теоретико-практических основ проведения спортивных мероприятий в учреждениях образовательного профиля.

Освоение данной дисциплины логически связано со следующими дисциплинами «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика избранного вида спорта», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Подвижные игры».

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

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
<p>ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	<p>ОПК-8.1. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; <p><i>Умеет</i> осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; <p><i>Владеет</i> международными этическими нормами в области противодействия применению допинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планами антидопинговых мероприятий. 	<p>контрольные работы, устный опрос, письменный опрос тестирование</p>
	<p>ОПК-8.2. Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; 	

	<p>нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. 	<p><i>Умеет</i> выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; <p>Владеет изучением и систематизированием информации для разработки антидопинговых программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатываем аналитических материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. 	
	<p>ОПК-8.3 Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодей- 	<p><i>Знает</i> выбор формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием 	

	<p>ствия допингу в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов. 	<p>профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;</p> <p><i>Умеет</i> осуществлять выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; <p><i>Владеет</i> разработкой и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов. 	
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</p>	<p>ОПК-9.1- Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимиче- 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; <i>Умеет</i> определять методы оценки функционального состояния различных 	<p>контрольные работы, устный опрос, письменный опрос тестирование</p>

	<p>ских процессов в организме человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных 	<p>физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; <i>Владеет</i> основными слагаемыми педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактиче- 	
--	---	--	--

	<p>стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. 	<p>ской и физической подготовленности в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. 	
	<p>ОПК-9.2- Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспрессанализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать ме- 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; <p><i>Умеет</i> - проводить экспрессанализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - 	

	<p>тоды измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониомет- 	<p>моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; <i>Владеет</i> методами оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно- 	
--	---	--	--

	<p>рию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миоэлектрометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечнососудистой, дыхательной систем и опорнодвигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. 	<p>сосудистой, дыхательной систем и опорнодвигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. 	
--	---	---	--

	<p>ОПК-9.3. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС. 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение антропометрических измерений; - применение методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализ биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; <p><i>Умеет</i> применением методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; <p><i>Владеет</i> методами применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС. 	
<p>ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по из-</p>	<p>ОПК-13.1. Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнова- 	<p>контрольные работы, устный опрос, письменный опрос</p>

<p>бранному виду спорта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в ИВС; - состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей. 	<p>ний;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; <p><i>Умеет</i> определять федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта,</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; <p><i>Владеет</i> правилами соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - видами и организацией соревнований в ИВС; - состава судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей. 	<p>тестирование</p>
------------------------------	--	--	---------------------

	<p>ОПК-13.2. Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; <p><i>Умеет</i> составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; - определять справедливость судейства; <i>Владеет</i> методами применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. 	
	<p>ОПК-13.3.Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - составления плана ресурсного обеспече- 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовку положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; <p><i>Умеет</i> организовать составления плана ресурсного</p>	

	<p>ния физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; - участия в судействе спортивных соревнований по ИВС. 	<p>обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний ,проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; <p><i>Владеет</i> навыками участия в судействе спортивных соревнований по ИВС.</p>	
<p>ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.</p>	<p>ОПК-14.1. Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; <p><i>Умеет</i> определять содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</p>	<p>контрольные работы, устный опрос, письменный опрос тестирование</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. 	<ul style="list-style-type: none"> - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; <i>Владеет</i> показателями, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенностями оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. 	
	<p>ОПК-14.2. Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; <i>Умеет</i> анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; <i>Владеет</i> анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и 	

	<p>- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p>	<p>средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p>	
	<p>ОПК-14.3. Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. 	<p><i>Знает</i></p> <p>с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, - проведение педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС;</p> <p><i>Умеет</i> разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <p><i>Владеет</i> планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>	
<p>ПК-6Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p>ПК6.1- цель, задачи и содержание спортивной медицины как службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов</p> <ul style="list-style-type: none"> - порядок организации медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности - режимы тренировочной работы -предельные тренировочные нагрузки -приемы и методы тренировок для достижения спортивного результата 	<p><i>Знает</i> цель, задачи и содержание спортивной медицины как службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов</p> <ul style="list-style-type: none"> - порядок организации медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности - режимы тренировочной работы -предельные тренировочные нагрузки -приемы и методы тренировок для достижения спортивного результата 	<p>контрольные работы, устный опрос, письменный опрос тестирование</p>

	<p>-закономерности протекания биохимических процессов в организме человека в тренировочном процессе и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p> <p>-влияние нагрузок разной направленности в тренировочной и соревновательной деятельности на биохимические изменения в организме</p> <p>-значения биохимических показателей, используемых в качестве маркеров для оценки эффективности тренировочного процесса и восстановленных процессов в организме.</p> <p>-основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p>-основы планирования и проведения занятий по физической культуре</p> <p>-знает содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки</p> <p>-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>-методики контроля и оценки функциональной и физической подготовленности спортсменов;</p>	<p>-закономерности протекания биохимических процессов в организме человека в тренировочном процессе и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p> <p>Умеет определять влияние нагрузок разной направленности в тренировочной и соревновательной деятельности на биохимические изменения в организме</p> <p>-значения биохимических показателей, используемых в качестве маркеров для оценки эффективности тренировочного процесса и восстановленных процессов в организме.</p> <p>-основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p><i>Владеет</i> основами планирования и проведения занятий по физической культуре</p> <p>-знает содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки</p> <p>-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>-методики контроля и оценки функциональной и физической подготовленности спортсменов;</p>	
	<p><i>ПК-6.2</i>-использовать знания законодательства Российской Федерации для организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена</p>	<p><i>Знает</i> -использовать знания законодательства Российской Федерации для организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена</p> <p>-контролировать прохождение спортсменами медицин-</p>	

	<p>-контролировать прохождение спортсменами медицинских осмотров и обеспечивать выполнение рекомендаций медицинских работников</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p> <p>-самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p> <p>-планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>-определять объем индивидуальной спортивной подготовки;</p> <p>-осуществлять учет и анализ биохимических изменений, происходящих в организме в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <p>-проводить оценку эффективности тренировочного процесса и соревновательной дея-</p>	<p>ских осмотров и обеспечивать выполнение рекомендаций медицинских работников</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p> <p>-самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p> <p><i>Умеет</i> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>-определять объем индивидуальной спортивной подготовки;</p> <p><i>Владеет</i> возможностями</p> <p>-осуществлять учет и анализ биохимических изменений, происходящих в организме в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <p>-проводить оценку эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе данных биохимического контроля.</p> <p>-определять цель, задачи , осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании</p>	
--	---	---	--

	<p>тельности на основе данных биохимического контроля.</p> <p>-определять цель, задачи , осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании тренировочного процесса и восстановительных мероприятий.</p> <p>-проводить, анализировать, интерпретировать данные тестирования функциональных и физических возможностей и предложить мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки на их основе.</p>	<p>тренировочного процесса и восстановительных мероприятий.</p> <p>-проводить, анализировать, интерпретировать данные тестирования функциональных и физических возможностей и предложить мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки на их основе.</p>	
	<p><i>ПК- 6.3.</i> Организует составление плана организации медико-биологического обеспечения соревнований учебно-тренировочных сборов</p> <p>-коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических методов;</p> <p>-проведения простейших биохимических анализов и интерпритации полученных результатов;</p> <p>-коррекции тренировочного и восстановительного процессов, для улучшения устранения метаболитов обмена, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p> <p>-прогнозирования спортивного результата на основе оценки функциональных возможностей организма спортсменов.</p>	<p><i>Знает</i> организацию</p> <p>-составления плана организации медико-биологического обеспечения соревнований учебно-тренировочных сборов</p> <p><i>Умеет</i> проводить коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических методов;</p> <p>-проведения простейших биохимических анализов и интерпритации полученных результатов;</p> <p>-коррекции тренировочного и восстановительного процессов, для улучшения устранения метаболитов обмена, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p> <p><i>Владеет</i> прогнозирования спортивного результата на основе оценки функциональных возможностей организма спортсменов.</p>	
ПК-7 Способен осу-	<i>ПК- 7.1</i> осуществляет технологию планирова-	<i>Знает</i> -технологию планирования подготовки спортсменов	контрольные рабо-

<p>руководство соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p>ния подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>к участию в соревнованиях в избранном виде спорта. <i>Умеет</i> технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта. <i>Владеет</i> технологией планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта.</p>	<p>ты, устный опрос, письменный опрос тестирование</p>
	<p><i>ПК-7.2</i> способен разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; - определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p>	<p><i>Знает</i> разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса. <i>Умеет</i> разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса. <i>Владеет</i> способностями разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p>	
	<p><i>ПК-7.3.</i>пользуется навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p>	<p><i>Знает</i> навыки проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса. <i>Умеет</i> пользоваться навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса. <i>Владеет</i> навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p>	
<p>ПК-8 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в</p>	<p><i>ПК-8.1</i> –грамотно и логично использует правила соревнований в избранном виде спорта</p>	<p><i>Знает</i> правила соревнований в избранном виде спорта. <i>Умеет</i> грамотно и логично использует правила соревнований в избранном виде спорта</p>	<p>контрольные работы, устный опрос, письменный опрос</p>

<p>процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</p>		<p><i>Владеет</i> правилами соревнований в избранном виде спорта.</p>	<p>тестирование</p>
	<p><i>ПК -8.2.</i> может использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>-составлять собственные тренировочные занятия с учетом требований правил соревнований и индивидуальных возможностей;</p> <p>-находить ошибки, определять их причины при соревновательной деятельности;</p> <p>-подбирать адекватные средства и методы развития для сдачи нормативов по СФП;</p> <p>-планировать собственный учебно-тренировочный процесс;</p> <p>-вести дневник самоконтроля</p>	<p><i>Знает</i> использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>-составлять собственные тренировочные занятия с учетом требований правил соревнований и индивидуальных возможностей;</p> <p>-находить ошибки, определять их причины при соревновательной деятельности;</p> <p>-подбирать адекватные средства и методы развития для сдачи нормативов по СФП;</p> <p><i>Умеет</i></p> <p>планировать собственный учебно-тренировочный процесс;</p> <p>-вести дневник самоконтроля</p> <p><i>Владеет</i> в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</p>	
	<p><i>ПК- 8-3.</i> Может анализировать в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой, тактической, технико-тактической подготовкой.</p>	<p><i>Знает</i> в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой, тактической, технико-тактической подготовкой.</p> <p><i>Умеет</i> анализировать в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой, тактической, технико-тактической подготовкой.</p> <p><i>Владеет</i> техникой, тактической, технико-тактической подготовкой.</p>	

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
Модуль 1.								
1.	Спорт в современном обществе, тенденции его развития.	8					14	Устный опрос, контрольная работа
2.	Основы технико-тактической подготовки спортсменов.		2	2			7	Устный опрос, контрольная работа
3.	Основы физической подготовки спортсменов.		2	2			7	Устный опрос, контрольная работа
	<i>Итого по модулю 1:</i>		4	4			28	
Модуль 2.								
1.	Соревнования и соревновательная деятельность.		2	2			8	Устный опрос, контрольная работа
2.	Спортивная техника, стратегия и тактика.		2	2			8	Устный опрос, контрольная работа
3.	Совершенствование техники, тактики в избранном виде спорта.		2	2			8	Устный опрос, контрольная работа
	<i>Итого по модулю 2:</i>		6	6			24	
Модуль 3.								
1.	Тренировка и тренировочная деятельность. Тренировка ведущих физических качеств.		2	2			7	Устный опрос, контрольная работа
2.	Использование последних научных достижений в тренерской деятельности.		2	2			7	Устный опрос, контрольная работа
3.	Нагрузка в спортивной тренировке.						14	Устный опрос, контрольная работа

	<i>Итого по модулю 3:</i>		4	4			28	
	Вид промежуточной аттестации							Зачет
	ИТОГО:		14	14			80	

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

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1.

Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

Содержание темы:

Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Типы спорта, спорт высших достижений. Разнообразие видов спорта, отличительные признаки. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

Тема 2. Основы физической подготовки спортсменов.

Содержание темы:

Задачи, средства и методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и их совершенствования. Критерии физической подготовленности спортсменов. Развитие физических качеств. Физические упражнения как основные тренировочные средства. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития силы. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития быстроты. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития гибкости, координации. Характеристика и режим выполнения упражнений для развития выносливости (общей, специальной). Место и значение игровых упражнений (игр) в тренировочном процессе. Их классификация в зависимости от направленности развития физических качеств.

Тема 3. Основы технико-тактической подготовки спортсменов. Задачи, средства, методы.

Содержание темы:

Структура технико-тактической подготовки. Техника и методика обучения конкретным дисциплинам ИВС. Характеристика и режимы выполнения специальных упражнений в ИВС. Ошибки, их причины, предупреждение и методика устранения. Роль специальных упражнений в подготовке. Совершенствование спортивной техники. Повышение надёжности спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов. Роль тренера-преподавателя в спорте высших достижений.

Модуль 2.

Тема 1. Соревнования и соревновательная деятельность.

Содержание темы:

Соревнования и соревновательная деятельность (СД) – основная черта спорта. Классификация соревнований. Характер и величина соревновательных нагрузок. Структура СД. Факторы, обеспечивающие эффективность СД. Оснащённость спортсмена тактико-техническим арсеналом. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Соревнования как подведение итогов

тренировочной деятельности, как форма повышения спортивного мастерства. Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований. Построение соревнований в спорте для различного уровня спортсменов. Планирование, организация и проведение соревнований. Современные требования к подготовленности спортсменов. Понятие «спортивная подготовка». Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов.

Тема 2. Спортивная техника, стратегия и тактика.

Содержание темы:

Спортивная техника. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии эффективности техники. Спортивная стратегия и тактика как компонент СД. Единство тактики и техники. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе СД. Критерии оценки тактики. Понятие «спортивная ориентация». Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

Тема 3. Совершенствование техники, тактики в избранном виде спорта

Содержание темы:

Обучение техники в избранном виде спорта. Методы, средства, последовательность обучения в избранном виде спорта. Тактические приемы ведения соревновательной борьбы ведущих спортсменов, в избранном виде спорта. Конкретные примеры тактических действий ведущего спортсмена в избранном виде спорта, с анализом действий.

Модуль 3.

Тема 1. Тренировка и тренировочная деятельность. Тренировка ведущих физических качеств.

Содержание темы:

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки. Методика развития двигательных качеств, интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.

Тема 2. Использование последних научных достижений в тренерской деятельности.

Содержание темы:

Изучение современных научных достижений в спортивной подготовке. Современные тренажеры в спортивной подготовке. Современное оснащение спортивных площадок и спортивных снарядов. Техническое оснащение соревнований. Влияние последних научных достижений на тренировочный процесс в избранном виде спорта.

Тема 3. Нагрузка в спортивной тренировке.

Содержание темы:

Нагрузка в занятии и её основные разновидности. Направленность занятий (избирательной и комплексной направленности). Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности. Утомление и восстановление при мышечной деятельности в спорте. Особенности динамики адаптации. Адаптация к режиму жизни.

5. Образовательные технологии

Реализация программы по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» осуществляется в форме лекций, семинарских, практических, самостоятельных и обзорно-методических занятий студентов. На лекциях излагаются сведения о спорте, теории и ме-

тодике обучения спортивным навыкам, о системе спортивной и психологической подготовки, тренировке и соревнованиях, комплексном контроле и т.д. На семинарских занятиях углубляются и проверяются знания студентов по сложным вопросам изучаемого курса.. Практический раздел включает учебно-тренировочные занятия и соревнования. Учебно-тренировочные занятия посвящаются повышению уровня развития физических качеств, овладению техникой и тактикой в разных видах спорта. Соревнования проводятся по физической и технической подготовке в выбранном виде спорта. Самостоятельная работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление различной документации (дневники, индивидуальные планы и т.д.). Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода обучения и изучения курса, а оценка успеваемости осуществляется в форме сдачи зачета.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студента над глубоким освоением фактического материала организуется в процессе выполнения практических заданий, подготовки к занятиям, по текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний. Пропущенные лекции отрабатываются в форме составления реферата по пропущенной теме. Задания по самостоятельной работе разнообразны:

- оформление рабочей тетради с соответствующими методическими указаниями к работе, результатами работы и выводами по сделанной работе;
- обработка учебного материала по учебникам и лекциям, текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний по модульно-рейтинговой системе;
- поиск и обзор публикаций и электронных источников информации при подготовке к занятиям, написании рефератов;
- работа с контрольными вопросами при самоподготовке;
- обработка и анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет). При этом проводятся экспресс-опрос на практических занятиях, заслушивание рефератов, проверка письменных контрольных работ.

6.1. Примерный перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Методика физической подготовки в легкой атлетике на различных этапах многолетней подготовки.
2. Методика технической подготовки в легкой атлетике на различных этапах многолетней подготовки.
3. Методика тактической подготовки в легкой атлетике на различных этапах многолетней подготовки.
4. Индивидуализация подготовки в легкой атлетике на различных этапах подготовки.
5. Методика физической подготовки в гимнастике на различных этапах многолетней подготовки.
6. Методика технической подготовки в гимнастике на различных этапах многолетней подготовки.
7. Методика тактической подготовки в гимнастике на различных этапах многолетней подготовки.
8. Индивидуализация подготовки в гимнастике на различных этапах подготовки.
9. Методика физической подготовки в спортивных играх на различных этапах многолетней подготовки.
10. Методика технической подготовки в спортивных играх на различных этапах многолетней подготовки.
11. Методика тактической подготовки в спортивных играх на различных этапах многолетней подготовки.
12. Индивидуализация подготовки в спортивных играх на различных этапах подготовки.

13. Методика физической подготовки в подвижных играх на различных этапах многолетней подготовки.
14. Методика технической подготовки в подвижных играх на различных этапах многолетней подготовки.
15. Методика тактической подготовки в подвижных играх на различных этапах многолетней подготовки.
16. Индивидуализация подготовки в подвижных играх на различных этапах подготовки.
17. Правила и организация соревнований по избранному виду спорта.

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

7.1. Типовые контрольные задания

7.1.1. Примерная тематика рефератов.

1. Основные типы и организация тренировочных занятий в подготовке спортсменов.
2. Классификация основных средств используемых в спортивной тренировке.
3. Классификация основных методов используемых в спортивной тренировке.
4. Содержание и методика построения тренировочных мезоциклов в подготовке спортсменов.
5. Общая структура построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.
6. Содержание и методика построения соревновательного периода.
7. Организационно-методические основы этапа специализированной подготовки спортсменов.
8. Организационно-методические основы этапа углублённой подготовки спортсменов.
9. Методические основы планирования этапа общей подготовки.
10. Методические основы планирования этапа специальной подготовки.
11. Методические основы планирования этапа соревновательной подготовки.
12. Методические основы многолетнего планирования.

7.1.2 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность.
2. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность.
3. Типы спорта, спорт высших достижений.
4. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
5. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и их совершенствования.
6. Критерии физической подготовленности спортсменов. Развитие физических качеств.
7. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития силы.
8. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития быстроты.
9. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития гибкости, координации.
10. Характеристика и режим выполнения упражнений для развития выносливости (общей, специальной).
11. Структура технико-тактической подготовки.
12. Техника и методика обучения конкретным дисциплинам ИВС.
13. Характеристика и режимы выполнения специальных упражнений в ИВС.
14. Совершенствование спортивной техники.
15. Повышение надёжности спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов.
16. Роль тренера-преподавателя в спорте высших достижений.
17. Соревнования и соревновательная деятельность – основная черта спорта.
18. Классификация соревнований. Характер и величина соревновательных нагрузок.

19. Структура СД. Факторы, обеспечивающие эффективность СД.
20. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена.
21. Соревнования как подведение итогов тренировочной деятельности, как форма повышения спортивного мастерства.
22. Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований.
23. Планирование, организация и проведение соревнований.
24. Современные требования к подготовленности спортсменов.
25. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов.
26. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий.
27. Спортивная стратегия и тактика как компонент СД.
28. Обучение техники в избранном виде спорта.
29. Методы, средства, последовательность обучения в избранном виде спорта.
30. Тактические приемы ведения соревновательной борьбы ведущих спортсменов, в избранном виде спорта.
31. Конкретные примеры тактических действий ведущего спортсмена в избранном виде спорта, с анализом действий.
32. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
33. Роль тренировки в подготовке спортсменов.
34. Принципы тренировки. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
35. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки.
36. Методика развития двигательных качеств, интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.
37. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
38. Изучение современных научных достижений в спортивной подготовке.
39. Современные тренажеры в спортивной подготовке.
40. Современное оснащение спортивных площадок и спортивных снарядов. Техническое оснащение соревнований.
41. Влияние последних научных достижений на тренировочный процесс в избранном виде спорта.
42. Нагрузка в занятии и её основные разновидности.
43. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности.
44. Утомление и восстановление при мышечной деятельности в спорте.
45. Особенности динамики адаптации. Адаптация к режиму жизни.

7.2. 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 - 5 баллов
- участие на практических занятиях – 15 баллов
- выполнение самостоятельной работы (подготовка рефератов) – 10 баллов

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- контрольная работа - 70 баллов.

Критерии оценки посещения занятий

Оценка выставляется в соответствии с процентом занятий, которые посетил студент из всего количества аудиторных занятий, предусмотренных дисциплиной.

Критерии оценки участия на практических занятиях (устный опрос)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания устного опроса:

86-100 баллов ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

66-85 баллов ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 86-100 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

51-65 балл ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0-50 баллов ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценки контрольной работы

Письменная контрольная работа состоит из трех теоретических вопросов:

86-100 баллов – студент, показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, самостоятельно ответил на вопросы, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично; показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

66-85 баллов – студент, показал полное знание учебного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший ответивший на вопросы; показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

51-65 балл – студент, обнаруживший знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы, самостоятельно выполнивший задания, однако допустивший некоторые погрешности при ответе на вопросы;

0-50 баллов – выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного материала, не выполнившего задания, допустившему принципиальные ошибки при ответе на вопросы, продемонстрировавший недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач.

Критерии оценки самостоятельной работы (подготовка реферата)

Основными показателями оценки выполненной студентом и представленной для проверки самостоятельной работы являются:

1. Степень соответствия выполненного задания поставленным целям, задачам и требованиям;
2. Оформление, структурирование реферата;
3. Уникальность выполненной работы (отличие от работ коллег);
4. Успешные ответы на контрольные вопросы.

Критерии оценки самостоятельной работы:

86-100 баллов – студент правильно выполнил индивидуальное самостоятельное задание. Показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы на защите.

66-85 баллов - студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов на защите.

51-65 балл – студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено много неточностей.

0-50 баллов – при выполнении индивидуального самостоятельного задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено множество неточностей.

Критерии оценки зачета

Проверка качества подготовки студентов на зачете заканчивается выставлением «зачтено» или «не зачтено».

«Зачтено»:

86-100 баллов - студент владеет знаниями по дисциплине «Педагогика физической культуры» в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы; хорошо знаком с основной литературой; увязывает теоретические аспекты дисциплины с прикладными задачами исследования операций и методов оптимизации.

66-85 баллов – студент владеет знаниями дисциплины «Педагогика физической культуры» почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

51-65 балл - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине «Педагогика физической культуры»; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

«Не зачтено»:

0-50 баллов - студент не освоил обязательного минимума знаний дисциплины «Педагогика физической культуры», не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

1. <http://elib.dgu.ru>
2. <http://edu.icc.dgu.ru>

б) основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс]. / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - Москва : Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). Режим доступа: - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523>
2. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. Режим доступа: - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>
3. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник/ В. Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 196 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

б) дополнительная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>
2. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм : научное издание / Бубка С.Н., под ред., Платонов В.Н., под ред. — Москва : Спорт, 2019. — 480 с. — ISBN 978 5-9500183-4-3. — URL: <https://book.ru/book/932335> — Текст : электронный.

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

Даггосуниверситет имеет доступ к комплектам библиотечного фонда основных отечественных и зарубежных академических и отраслевых журналов по профилю подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура:

- 1) ЭБС IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/> Лицензионный договор № 2693/17 от 02.10.2017г. об оказании услуг по предоставлению доступа.
- 2) Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru договор № 55_02/16 от 30.03.2016 г. об оказании информационных услуг
- 3) Доступ к электронной библиотеке на <http://elibrary.ru> на основании лицензионного соглашения между ФГБОУ ВО ДГУ и «ООО» «Научная Электронная библиотека» от 15.10.2003. (Раз в 5 лет обновляется лицензионное соглашение).
- 4) 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/>.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Данные методические указания по курсу «Повышение спортивного мастерства» соответствуют положениям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и предназначены для организации работы студентов факультета физической культуры и спорта Дагестанского государственного университета. Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» предполагает комплексное использование всех форм аудиторных (лекции, выполнение письменных заданий) и неаудиторных (индивидуальные консультации с преподавателем, самостоятельная работа студентов, написание рефератов) занятий.

Организация деятельности студента по конкретным видам учебных занятий.

Лекционный курс. Лекция является основной формой обучения в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится систематическое изложение современных научных материалов, освещение основных проблем биохимии. Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии. Студенту необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций следует использовать при выполнении самостоятельных заданий, при подготовке к практическим занятиям и зачету.

Практические занятия. Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.

Реферат. Реферат – это обзор и анализ литературы на выбранную Вами тему. Реферат это не списанные куски текста с первоисточника. Для написания реферата необходимо найти литературу и составить библиографию, использовать от 3 до 5 научных работ, изложить мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложить основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. Недопустимо брать рефераты из Интернета. Тема реферата выбирается Вами в соответствии с Вашими интересами. Необходимо, чтобы в реферате были освещены как теоретические положения выбранной Вами темы, так и проанализированы конкретные примеры. Реферат оформляется в виде машинописного текста на листах стандартного формата (А4). Структура реферата включает следующие разделы:

- титульный лист;
- оглавление с указанием разделов и подразделов;
- введение, где необходимо указать актуальность проблемы, новизну исследования и практическую значимость работы;
- литературный обзор по разделам и подразделам с анализом рассматриваемой проблемы;
- заключение с выводами;
- список используемой литературы. Желательное использование наглядного материала - таблицы, графики, рисунки и т.д. Все факты, соображения, таблицы, рисунки и т.д., приводимые из литературных источников студентами, должны быть сопровождаемы ссылками на источник информации. Недопустимо компоновать реферат из кусков дословно заимствованного текста различных литературных источников. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника, отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и является нарушением авторских прав. Используемые материалы необходимо комментировать, анализировать и делать соответственные и желательные собственные выводы. Все выводы должны быть ясно и четко сформулированы и пронумерованы. Список литературы оформляется строго по правилам Государственного стандарта. Реферат должен быть подписан автором, который несет ответственность за проделанную работу. Защита реферата продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему студенту, по окончании представления реферата, могут быть заданы вопросы по теме реферата. Рекомендуемый объем реферата 10-15 страниц компьютерного (машинописного) текста.

Контрольная работа. Контрольная работа выполняется с целью закрепления зна-

ний, полученных студентом в ходе лекционных и семинарских занятий и приобретения навыков самостоятельного понимания и применения нормативно-правовых актов и специальной литературой. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленные вопросы контрольной работы должно показать знание студентом теории вопроса и практического ее разрешения. Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном или устном виде. Перед написанием работы необходимо внимательно ознакомиться с содержанием вопросов по лекции, учебнику, изучить рекомендуемую литературу. Ответы на контрольные вопросы должны быть полными, обстоятельно изложены и в целом раскрывающими содержание вопроса.

Самостоятельная работа. Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных навыков; развитию исследовательских умений студентов. Самостоятельная работа студентов включает:

- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе);
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников по тематике дисциплины;
- выполнение курсовых работ (проектов);
- написание рефератов;
- работа с вопросами для самопроверки.

Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение письменного опроса; проведение устного опроса.

Подготовка к зачету. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, рабочую программу дисциплины.

Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет. В период подготовки к зачету студент вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка студента к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах и тестах зачета.

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

Для создания, просмотра и редактирования документов (лекций, рефератов) используется такие программные средства как MicrosoftExcel; MicrosoftWord, Power Point. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы. В качестве технологий для самостоятельной работы студентов используется электронная библиотека курса и интернет-ресурсы.

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

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционная аудитория, оборудованная видеопроекционной аппаратурой, экраном, компьютером. Кабинет для практических занятий (компьютерный класс), имеющий видеопроекционную

аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.