

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методология спортивной тренировки**

Кафедра спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа  
*44.03.01 Педагогическое образование*

Профиль программы

Физическая культура

Уровень высшего образования

*бакалавриат*

Форма обучения

*(очная)*

Статус дисциплины:

*входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений;  
(дисциплина по выбору)*

Махачкала, 2021

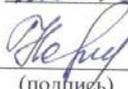
Рабочая программа дисциплины Методология спортивной тренировки составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование от «22» февраля 2018г. №121

Разработчик(и): кафедра спортивных дисциплин, Мутаев Магомеднаби Мутаевич, старший преподаватель  
Кафедра спортивных дисциплин, профессор Рустамов Айдабек Шахларович

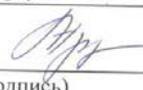
Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «15» 08 2021г., протокол № 9

Зав. кафедрой  А.Ш. Рустамов  
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «18» 10 2021г., протокол № 7.

Председатель  Н.Б. Новикова  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «19» 07 2021г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.  
(подпись)

### Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина Методология спортивной тренировки входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Дисциплина реализуется на факультете 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: общепрофессиональных – ОПК-3, ОПК-6, профессиональных – ПК-2, ПК-3.

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

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме устных и письменных опросов, контрольной работы, и промежуточный контроль в форме зачета.

Объем дисциплины 3 зачетные единицы, в том числе в академических часах по видам учебных занятий:

#### Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирован ный зачет, экзамен)
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
		всего	из них						
		Лекции и	Лаборато рные занятия	Практиче ские занятия	КСР	консульта ции			
8	10 8	32	18		14			76	зачет

## **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.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина Методология спортивной тренировки входит в часть, формируемую участниками образовательных ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Дисциплина логически связана с такими курсами как теория и методика физической культуры, анатомия, физиология, биомеханика двигательной активности. Совместно с данными дисциплинами Методология спортивной тренировки 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 и процедура освоения).**

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОПК – 3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС.	<p>знает: формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>умеет: определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>владеет: навыками определения и формулирования цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС.</p>	контрольные работы, устный опрос, письменный опрос
	ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	<p>знает: применение различных приемов мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>умеет: применять различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>владеет: приемами различных мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной</p>	

		и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	
	ОПК-3.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	<p>знает: применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>умеет: применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>владеет: приемами форм, методов, приемами и средствами организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	
ОПК – 6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<p>знает: психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>умеет: продемонстрировать знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>владеет: знаниями психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	контрольные работы, устный опрос, письменный опрос

	<p>ОПК-6.2. Применяет психолого- педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося</p>	<p>знает: психолого- педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого- педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося</p> <p>умеет: применяет психолого- педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого- педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.</p> <p>владеет: психолого- педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания.</p>	
	<p>ОПК-6.3. Владеет методикой разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</p>	<p>знает: методику разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.</p> <p>умеет: реализовывать индивидуальных образовательные маршруты, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</p> <p>владеет: реализацией индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</p>	
<p>ПК-2 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в</p>	<p>ПК-2.1. Знает характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.</p>	<p>Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.</p> <p>Умеет: характеризовать личностные, метапредметные и предметные результаты обучающихся.</p> <p>Владеет: методами характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов</p>	<p>контрольные работы, устный опрос, письменный опрос</p>

<p>процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов.</p>	<p>ПК-2.2. Умеет оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.</p>	<p>обучающихся.</p> <p>Знает: оказать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.</p> <p>Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.</p> <p>Владеет: способами оказания индивидуальной помощи и поддержки обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей</p>	
	<p>ПК-2.3. Владеет умениями по созданию и применению в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>Знает: умения по созданию и применение в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p> <p>Умеет: применять в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p> <p>Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся</p>	
<p>ПК-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса</p>	<p>ПК-3.1. Знает закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного процесса.</p>	<p>Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного процесса.</p> <p>Умеет: формировать и реализовывать содержания образовательного процесса.</p> <p>Владеет: знаниями закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного процесса.</p>	<p>контрольные работы, устный опрос, письменный опрос</p>
	<p>ПК-3.2. Умеет осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся</p>	<p>Знает: отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся.</p> <p>Умеет: осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся.</p>	

		<p>Владеет: отбором содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся</p>	
	<p>ПК-3.3. Владеет предметным содержанием, методикой преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения в организациях различного типа.</p>	<p>Знает: методику преподавания физической культуры, способы отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения.          Умеет: предметные содержание, методики преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения.          Владеет: предметным содержанием, методикой преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения.</p>	

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часа.

#### 4.2. Структура дисциплины.

##### 4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ 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	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
<b>Модуль 1. Введение в теорию физической культуры. Средства физического воспитания</b>						
1	Основная методология теории и методики физической культуры.	5	2		6	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа Подготовка реферата
2	Физические упражнения как средства физического воспитания.	5	2	2	6	
3	Система физического и спортивного воспитания.	5	2	2	6	
4	Средства физического воспитания	5	2		6	
	<b>Итого по модулю 1:</b>		8	4	24	36
<b>Модуль 2. Характеристика и методика развития физических способностей</b>						
1	Характеристика физических качеств в спортивной деятельности.	5	2	2	8	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа Подготовка реферата
2	Факторы, определяющие воздействия физических упражнений	5	2	2	8	
3	Методики оценки физических качеств в спорте.	5	2	2	8	
	<b>Итого по модулю 2:</b>		6	6	24	36
<b>Модуль 4. Структура построения спортивной подготовки</b>						
1	Построение тренировочного занятия		2		10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа Подготовка реферата
2	Построение малых (микро) циклов.			2		

3	Построение средних (мезо) циклов.		2	2	8	
4	Структура многолетней подготовки.				10	
	<b>Итого по модулю 3:</b>		4	4	28	Зачет
	<b>ИТОГО:</b>		18	14	76	108

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

#### **4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.**

#### **Модуль 1. Введение в теорию физической культуры. Средства физического воспитания**

##### **Тема 1. Основная методология теории и методики физической культуры.**

Понятие теории физической культуры. Источники возникновения и развития теории и методики физической культуры. Градация дисциплин, изучающих физическую культуру. Значение теории и методики физической культуры.

##### **Тема 2. Физические упражнения как средства физического воспитания.**

Средства физического воспитания. Понятие о технике физических упражнений.

##### **Тема 3. Система физического и спортивного воспитания.**

Физическое воспитание как социальная система. Принципы системы физического воспитания. Основы системы физического воспитания. Основные направления системы физического воспитания.

#### **Модуль 2. Характеристика и методика развития физических способностей**

##### **Тема 1. Характеристика физических качеств в спортивной деятельности.**

Характеристика физических качеств. Сила как физическое качество человека. Выносливость как физическое качество человека Ловкость и гибкость как физические качества человека.

Координационные способности спортсмена и факторы на них влияющие.

##### **Тема 2. Факторы, определяющие воздействия физических упражнений**

Систематическое применение физических упражнений как средство воздействия на деятельность всех органов и систем, способствующих положительным перестройкам в работе организма. Закономерности физического воспитания. Классификация физических упражнений.

##### **Тема 3. Методики оценки физических качеств в спорте**

Педагогический контроль и оценка физической подготовленности как средства получения объективной информации о количественных параметрах

силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей спортсмена

#### **4.3.2. Содержание практических занятий по дисциплине.**

##### **Модуль 1. Введение в теорию физической культуры. Средства физического воспитания**

##### **Тема 1. Основная методология теории и методики физической культуры.**

1. Источники возникновения и развития теории и методики физической культуры

2. Сущность физкультурной деятельности, ее особенностей, закономерностей, состава, структуры, функций, форм, условий и способов ее использования и активизации в процессе воздействия на человека

##### **Тема 2. Физические упражнения как средства физического воспитания.**

1. Понятие о технике физических упражнений.

2. Основа техники

3. Ведущее звено техники

4. Детали техники

##### **Тема 3. Система физического и спортивного воспитания.**

1. Цели и задачи физического воспитания

2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

3. Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.

4. Принцип оздоровительной направленности.

5. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности).

##### **Модуль 2. Характеристика и методика развития физических способностей**

##### **Тема 1. Характеристика физических качеств в спортивной деятельности.**

1. Основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость

2. Разновидности проявления быстроты

3. Группы факторов, влияющих на произвольную силу

4. Разновидности выносливости

5. Количественные критерии оценки ловкости

6. Формы проявления гибкости

##### **Тема 2. Факторы, определяющие воздействия физических упражнений**

1. Педагогически правильное руководство занятием, как общий фактор воздействия физических упражнений

2. Индивидуальные особенности занимающихся

3. Внешние условия, как фактор воздействия

### **Тема 3. Методики оценки физических качеств в спорте**

1. Оценка силовых качеств
2. Оценка скоростных способностей
3. Оценка выносливости

### **Модуль 4. Структура построения спортивной подготовки**

#### **Тема1. 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.

#### **Тема2. 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 3. 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 4. 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.

### **5. Образовательные технологии**

В процессе преподавания дисциплины «Методология спортивной тренировки» применяются следующие образовательные технологии: развивающее обучение, проблемное обучение, коллективная система обучения, лекционно-зачетная система обучения. При чтении данного курса применяются такие виды лекций, как вводная, лекция-информация, обзорная, проблемная, лекция-визуализация.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах (лекция-беседа, лекция дискуссия, лекция-консультация, проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция с запланированными ошибками), определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

Виды и порядок выполнения самостоятельной работы:

1. Изучение рекомендованной литературы.
2. Поиск в Интернете дополнительного материала.
3. Выполнение контрольных работ.
4. Подготовка к зачету.

<b>Выполнение СРС</b>	
<b>Содержание задания</b>	<b>Список литературы</b>
Основные понятия теории и методики физической культуры.	Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11049.html">https://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Условия функционирования системы физического воспитания.	Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 89 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95402.html">https://www.iprbookshop.ru/95402.html</a> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Формы занятий физическими упражнениями	Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
Планирование и контроль в физическом воспитании.	Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11049.html">https://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:

	<a href="https://www.iprbookshop.ru/11049.html">https://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Методы физического воспитания.	Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 89 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95402.html">https://www.iprbookshop.ru/95402.html</a> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Принципы физического воспитания.	Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Физическая культура, 2008. — 256 с.
Средства физического воспитания.	Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11049.html">https://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Структура обучения двигательным действиям в спорте.	Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11049.html">https://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

### **7.1. Типовые контрольные задания**

#### **Темы рефератов**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Условия функционирования системы физического воспитания.
3. Формы занятий физическими упражнениями
4. Планирование и контроль в физическом воспитании.
5. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
6. Методы физического воспитания.
7. Принципы физического воспитания.
8. Средства физического воспитания.
9. Структура обучения двигательным действиям в спорте.

#### **Примерные вопросы к контрольным работам**

1. Охарактеризуйте отношения и поведенческие нормы в спорте.
2. Раскройте классификацию различных видов спорта.
3. Определите значимость спортивных результатов, назовите их типы и основные критерии.
4. Раскройте многообразие видов спорта.
5. Раскройте сущность феномена спорта и его основные теории.

6 Раскройте понятия, спорт, спортивное движение, спортивный результат, спортивная тренировка, спортивные соревнования.

7. Раскройте современную проблематику и методологические аспекты теории спорта.

8. Назовите профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта.

9. Раскройте социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе. 10. Раскройте основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений.

11. Раскройте функции и свойства спорта, вариативность их конкретных направлений.

12. Назовите профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта.

13. Охарактеризуйте профессионально-коммерческий спорт и некоммерческий спорт высших достижений.

14. Назовите причины возникновения физического воспитания в обществе.

15. Раскройте понятия физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенствование.

16. Назовите основные цели и задачи спортивной тренировки.

17. Назовите средства и методы спортивной тренировки.

18. Раскройте основные принципы спортивной тренировки.

19. Охарактеризуйте различные виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

#### **Примерные вопросы к зачету**

1. Охарактеризуйте отношения и поведенческие нормы в спорте.

2. Раскройте классификацию различных видов спорта.

3. Определите значимость спортивных результатов, назовите их типы и основные критерии. 4. Раскройте многообразие видов спорта.

5. Раскройте сущность феномена спорта и его основные теории.

6 Раскройте понятия, спорт, спортивное движение, спортивный результат, спортивная тренировка, спортивные соревнования.

7. Раскройте современную проблематику и методологические аспекты теории спорта.

8. Назовите профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта.

9. Раскройте социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.

10. Раскройте основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений.

11. Раскройте функции и свойства спорта, вариативность их конкретных направлений.

12. Назовите профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта.

13. Охарактеризуйте профессионально-коммерческий спорт и

некоммерческий спорт высших достижений.

14. Назовите причины возникновения физического воспитания в обществе.

15. Раскройте понятия физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенствование.

16. Назовите основные цели и задачи спортивной тренировки.

17. Назовите средства и методы спортивной тренировки. 18. Раскройте основные принципы спортивной тренировки.

19. Охарактеризуйте различные виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

20. Раскройте классификацию тренировочных нагрузок в спорте.

21. Охарактеризуйте отдельные зоны интенсивности тренировочных нагрузок.

22. Раскройте понятия интенсивность, объем нагрузки.

23. Охарактеризуйте продолжительность и характер интервалов отдыха.

24. Дайте характеристику основным этапам спортивной подготовки.

25. Раскройте структуру многолетней подготовки спортсменов.

26. Охарактеризуйте систему тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах.

27. Раскройте общие положения технологии планирования в спорте.

28. Раскройте особенности планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.

29. Охарактеризуйте особенности планирования спортивной подготовки в многолетних циклах.

30. Раскройте особенности оперативного планирования в спорте.

31. Назовите основные группы тестов.

32. Охарактеризуйте основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

33. Охарактеризуйте основные виды контроля за факторами внешней среды.

34. Назовите виды учета в спортивной тренировке, дайте им краткую характеристику.

35. Охарактеризуйте особенности спортивного отбора в процессе многолетней тренировки спортсменов.

## **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 – 10 баллов

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (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, продемонстрировал 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 владения 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:

[Факультет физической культуры и спорта](#)

[Кафедра спортивных дисциплин](#)

б) основная литература:

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная литература:

2. Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 89 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95402.html> (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

1) *eLIBRARY.RU* [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 — . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). — Яз. рус., англ.

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

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

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

В ходе учебного процесса студент выполняет следующие виды работ:

1. конспектирование лекций, первоисточников и другой учебной литературы;

2. проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях;

3. поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по тематическому обзору;

4. выполнение контрольных работ, рефератов, др. учебных заданий;
5. работа с вопросами для самопроверки.

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

формирование навыков критического, исследовательского отношения к предъявляемой аргументации, развитие способности схватывания и понимания исторических аспектов различных социально и личностно значимых проблем;

развитие и совершенствование способностей к диалогу, к дискуссии, к формированию и логически аргументированному обоснованию собственной позиции по тому или иному вопросу;

развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении физкультурно-спортивной проблемы.

Рекомендуется активно использовать электронные библиотеки таких учебных порталов, информационно-справочные и поисковые системы, среди которых можно назвать следующие:

- Электронно-библиотечная система IPRbooks ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)); - Национальная электронная библиотека

- ЭБС Университетская библиотека ONLINE (<http://biblioclub.ru/>)

Перечень рекомендуемой литературы к учебно-методической подготовке студентов в ходе самостоятельной работы и электронные средства обучения (в частности, электронный учебник по философии, электронный философский словарь и др.) предоставляются студентам во время практических занятий. Разделы и темы для самостоятельного изучения соответствуют систематическому плану и предполагают более углубленную работу с учебной литературой. Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе экспресс-опроса, проверки письменных работ.

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

При изучении дисциплины могут быть применены общие количество пакетов интернет – материалов, предоставляющих широкие возможности для совершенствования вузовской подготовки по биологии с целью формирования навыков самостоятельной познавательной деятельности.

При чтении лекций по всем темам активно используется компьютерная техника для демонстрации слайдов с помощью программного приложения Microsoft Power Point.

На практических занятиях студенты могут готовить презентации с помощью программного приложения Microsoft Power Point в часы самостоятельной работы. Стандартными возможностями большинства программ являются реализация дидактического принципа наглядности в обучении, их использование дает возможность студентам применять для решения образовательной задачи различные способы.

#### **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.