Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.04.2023 15:13:13
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ee65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"

Моделирование и прогнозирование в спорте

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б22Фз(4г6м)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 87
часов на контроль 9

Виды контроля в семестрах:
экзамены 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**6(3.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	87	87	87	87
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Герасимова Наталья Александровна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Моделирование и прогнозирование в спорте

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.08.2021 г. № 1
Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ
Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. № 1

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: вооружение обучающихся системой специальных знаний, умений, навыков, необходимых для профессиональной деятельности в области физического воспитания и спортивной подготовки

Задачи изучения дисциплины: способствовать использованию в процессе проведения тренировочных занятий основные положения и принципы педагогики; формировать умения использовать в тренировочном процессе методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; формировать навыки использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области физической культуры и спорта

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Информационно-коммуникационные технологии в области физической культуры и спорта	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Теория и методика избранного вида спорта	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора

Знает:
значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;
особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;
особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;
анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;
научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта;
особенности детей, одаренных в избранном виде спорта.

ОПК-2.2. Умеет использовать антропометрические, физические и психические особенности занимающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта

Умеет:
ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;
проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;
использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;
определять показатели и критерии начального отбора в избранном виде спорта.

ОПК-2.3. Имеет опыт применения различных методик при прогнозировании спортивной ориентации в избранном виде спорта

Имеет опыт:
обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;
выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;
проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки			
1.1	Основы моделирования в спорте. Прогнозирование в спортивной тренировке /Лек/	6	2	1
1.2	Основы моделирования в спорте. Спортивный отбор и прогнозирование в спорте. Развитие физических качеств в процессе подготовки спортсмена /Пр/	6	2	1
1.3	Закономерности и принципы спортивной подготовки. Средства и методы спортивной подготовки /Лек/	6	2	0
1.4	Введение в теорию спорта /Ср/	6	6	0
	Раздел 2. Основные стороны тренировочного процесса			

2.1	Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка /Пр/	6	2	1
2.2	Воспитание силовых способностей спортсмена /Ср/	6	8	0
2.3	Воспитание скоростных способностей спортсмена /Ср/	6	6	0
2.4	Воспитание выносливости спортсмена /Ср/	6	8	0
2.5	Воспитание координационных способностей спортсмена /Ср/	6	6	0
2.6	Воспитание гибкости спортсмена /Ср/	6	8	0
	Раздел 3. Управление спортивной подготовкой			
3.1	Планирование, контроль в процессе спортивной тренировки /Пр/	6	4	1
3.2	Построение тренировочных занятий в спортивной тренировке /Ср/	6	8	0
3.3	Построение макроциклов в спортивной тренировке /Ср/	6	8	0
3.4	Многолетняя подготовка спортсмена /Ср/	6	6	0
3.5	Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта /Ср/	6	8	0
3.6	Контроль в спортивной тренировке /Ср/	6	8	0
	Экзамен /Экз/	6	9	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

6 семестр, 2 лекции, 4 практических занятия

Раздел 1. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки

Лекция № 1 (2 часа)

Основы моделирования в спорте. Прогнозирование в спортивной тренировке

Вопросы и задания:

1. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и обеспечивающие спортивную соревновательную деятельность.
2. Содержание основных групп моделирования в тренировочном процессе.
3. Основное понятие «Прогнозирование».
4. Цели и задачи прогнозирования.
5. Классификация методов прогнозирования.
6. Виды прогнозирования: краткосрочное (в спорте минуты, часы, дни); среднесрочно*е* (недели, месяцы,); долгосрочное (1-4 года).
7. Педагогико - психологический аспект прогнозирования и отбора в спорте

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основы моделирования в спорте. Спортивный отбор и прогнозирование в спорте. Развитие физических качеств в процессе подготовки спортсмена

Вопросы и задания:

1. Разработка модельных характеристик содержания общей физической подготовки тренировочного процесса.
2. Разработка модельных характеристик содержания специальной физической подготовки.
3. Об ориентации и отборе в различные виды спортивной деятельности.
4. Взаимосвязь особенностей телосложения с выбором спортивной деятельности
5. Методика интегральной оценки разносторонней физической подготовленности
6. Определить контингент занимающихся
7. Определить вид спорта
8. Определить этап подготовка (базовый, предсоревновательный, восстановительный).
9. Прогнозирование одаренности в спорте
10. Прогнозирование в спорте высших достижений

Лекция № 2 (2 часа)

Закономерности и принципы спортивной подготовки. Средства и методы спортивной подготовки

Вопросы:

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки.
2. Содержание спортивной подготовки.
3. Структура спортивной подготовки.
4. Общие и специальные принципы спортивной тренировки
5. Классификация средств, используемых в процессе спортивной тренировки
6. Основные методы спортивной подготовки.

Задания:

1. Составить содержание спортивной тренировки для группы начальной подготовки.
2. Составить таблицу соответствия средств и методов спортивной тренировки

Раздел 2. Основные стороны тренировочного процесса

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Техническая подготовка. Тактическая подготовка Физическая подготовка

Вопросы:

1. Понятие о технической подготовке спортсмена.
2. Формирование технической подготовки в избранном виде спорта.
3. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена

4. Контроль за технической подготовленностью спортсмена.
5. Понятие о тактической подготовке спортсменов
6. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена
7. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.

Задания:

1. Составить конспект тренировочного процесса с использованием метода круговой тренировки, направленный на физическую подготовку спортсмена.
2. Составить тесты для определения уровня физической подготовленности в избранном виде спорта.

Раздел 3. Управление спортивной подготовкой

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

Планирование, контроль в процессе спортивной тренировки

Вопросы и задания:

1. Учет уровня спортивной подготовленности
2. Планирование на этапах многолетней тренировки
3. Учебный план
4. Многолетний индивидуальный план многолетней тренировки
5. Годичный цикл
6. План-график годичного цикла

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Введение в теорию спорта	Методы построения теоретического знания: мысленный эксперимент, идеализация и формализация, аксиоматический метод, восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод), исторический и логический методы. Методы построения эмпирического знания: наблюдение, описание, сравнение, измерение, эксперимент. Частные методики научного исследования в области теории спорта: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и др. Методы исследования смежных наук.	Конспект
		Роль спорта в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта, спорт и политика. Коммуникативное значение спорта, спорт как фактор международных связей. Профессиональный спорт, спорт как коммерческое предприятие. Экономическое значение спорта. Спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.	Конспект
		Соотношение принципов и закономерностей спортивной тренировки. Принцип направленности к максимуму достижений. Принцип индивидуально максимального достижения. Принцип углубленной специализации. Принцип углубленной индивидуализации. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса.	Доклад
2	Воспитание силовых способностей спортсмена	Основные правила воспитания силовых способностей. Методика воспитания силовых способностей в различных видах спорта. Контроль за уровнем развития силовых способностей спортсмена.	Батарея тестов, определяющие уровень развития силовых способностей
3	Воспитание скоростных способностей спортсмена	Методика воспитания скоростных способностей в различных группах видов спорта. Контроль за уровнем развития скоростных способностей.	Контрольные тесты (7 упр.)

4	Воспитание выносливости спортсмена	Методика воспитания выносливости в различных группах видов спорта. Контроль за уровнем развития выносливости спортсмена.	Контрольные тесты: 5 упр. – общая вынос. 5 упр.- спец вынос
5	Воспитание координационных способностей спортсмена	Методика воспитания координационных способностей в различных группах видов спорта. Контроль за уровнем развития координационных способностей спортсмена.	Батарея тестов, определяющие уровень развития координации движений
6	Воспитание гибкости спортсмена	Основные правила воспитания гибкости спортсмена. Методика воспитания гибкости. Контроль за уровнем развития гибкости.	Контрольные тесты: 5 упр. – активная гибкость. 5 упр.- пассивная гибкость
7	Построение тренировочных занятий в спортивной тренировке	Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки). Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Связь содержания частей тренировочного занятия с его общими задачами.	Конспект тренировочного занятия
8	Построение макроциклов в спортивной тренировке	Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения.	Схема построения (календарь соревнований)
9	Многолетняя подготовка спортсмена	Характеристика основных этапов многолетнего тренировочного процесса, причины их выделения, возрастные границы. Этапы многолетней подготовки (предварительно-базовой подготовки, специализированно-базовой подготовки, начальной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений), их направленность и особенности содержания. Оптимальный возраст высших достижений в различных видах спорта.	Таблица этапов подготовки (цель, задачи, содержание)
10	Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта		
11	Контроль в спортивной тренировке		

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Введение в теорию спорта	Методы построения теоретического знания: мысленный эксперимент, идеализация и формализация, аксиоматический метод, восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод), исторический и логический методы. Методы построения эмпирического знания: наблюдение, описание, сравнение, измерение, эксперимент.	Конспект
		Роль спорта в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта, спорт и политика. Коммуникативное значение спорта, спорт как фактор международных связей. Профессиональный спорт, спорт как коммерческое предприятие. Экономическое значение спорта. Спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.	Конспект
		Краткая характеристика целей и содержания физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена в процессе формирования соревновательного потенциала спортсмена.	Конспект
2	Воспитание силовых способностей спортсмена	Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.	Конспект
3	Воспитание скоростных способностей спортсмена		
4	Воспитание выносливости спортсмена	Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.	Конспект
5	Воспитание		

	координационных способностей спортсмена		
6	Воспитание гибкости спортсмена		
7	Построение тренировочных занятий в спортивной тренировке	Основные факторы, влияющие на тренировочный эффект упражнений (продолжительность и характер отдыха, место выполнения, используемый инвентарь и оборудование и т.д.).	Конспект
8	Построение макроциклов в спортивной тренировке	Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки.	Конспект
9	Контроль в спортивной тренировке	Содержание контроля физической подготовленности спортсмена: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.	Конспект

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606	Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.
Л1.2	Чертов Н.В.	Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Евдокимов В.И.	Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту Режим доступа: https://rucont.ru/efd/225200	М.: Советский спорт, 2010. — 125 с
Л2.2	Попков В.Н.	Тестирование и оценивание: курс лекций URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274887	Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2004. - 74 с.

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education

- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «Руконт»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы. Оснащенность: Набор учебной мебели, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование.
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, лабораторных занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал гимнастики. Оснащенность: Бревно гимнастическое-2шт., Брусья женские, Брусья мужские, Конь гимнастический-3шт., Мостик гимнастический-1шт., Мостик гимнастический 3-х пружинный-3шт., Козел-4шт., Канат-2шт., Маты гимнастические, Борцовский ковер
7.3	Помещение для хранения и профилактического оборудования учебного оборудования.
7.4	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы обучающихся.

На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определённой темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции необходимо назвать литературные источники, которые позволят обучающимся уточнить, расширить знания, помогут подготовиться к практическим занятиям и выполнить задания по самостоятельной работе. Желательно также сообщить тему следующей лекции, а вопросы разрешить задавать и в письменном виде.

На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые обучающимсяи самостоятельно. Следует при этом использовать методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности обучающихся, технологию критического мышления, интегральную технологию обучения, проблемное обучение, письменные контрольные работы.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов, изучение отдельных вопросов в процессе участия в научно-практических конференциях, выполнение выпускных квалификационных работ. При составлении тематических рабочих планов к каждой лекции необходимо разработан блок заданий для самостоятельной работы обучающихся. Содержание заданий по самостоятельной работе связано со спецификой предмета, спортивной специализацией, способностями и интересами обучающихся в учебной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся позволяет более качественно организовать учебный процесс: во-первых, учесть индивидуальный уровень подготовленности, во-вторых, специфика обучения на ФФК (индивидуальные графики обучения, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования и т.п.) диктует необходимость наличия чётко организованных и педагогически управляемых форм самостоятельной работы обучающихся.

Раскрывая темы дисциплины, необходимо в первую очередь обратить внимание обучающихся на общие закономерности развития физической культуры и спорта и на этой основе отмечаются их специфические принципы, присущие конкретным регионам России, Самарской области в частности.

Тема и содержание лекционного курса и практических занятий совпадают. Особенностью этих форм учебной работы является то, что на лекциях основное внимание уделяется основным направлениям в развитии спортивного движения, характеристики системы спортивной подготовки, тенденциям развития спортивных достижений. На практических занятиях, наряду с этим, на материале специфических принципов разъясняются и конкретизируются содержание тренировочного процесса с учетом моделирования сторон тренировочного процесса, а также прогнозирования результатов спортивной подготовки юных спортсменов.

Приложение 1

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Моделирование и прогнозирование в спорте»

Курс 3 Семестр 6

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки»			
1	Аудиторная работа	2	7
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	8
3.	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	1	2
Контрольное мероприятие по разделу Составить таблицу соответствия средств и методов спортивной тренировки		2	3
Промежуточный контроль			
Наименование раздела: «Основные стороны тренировочного процесса»			
1.	Аудиторная работа	6	12
2.	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	6
3.	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	1	2
Контрольные мероприятия по разделу: Схема подготовки технической и тактической подготовки		10	23
Промежуточный контроль			
Наименование раздела: «Управление спортивной подготовкой»			
1.	Аудиторная работа	4	9
2.	Самостоятельная работа	5	7
3.	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	1	2
Контрольное мероприятие по разделу:		10	20
Промежуточный контроль			
	Итого:	**56**	**100**

Вид контроля		Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки»			
1.	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе практического занятия - обучающийся показывает глубокое и полное знание материала, ответ полный и логически грамотно построен, при ответе опирается на конспект первоисточника, использует приятую терминологию, делает собственные выводы (анализ, обобщение), правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя *(3 балла)*; - обучающийся даёт полный и правильный ответ, опираясь на конспект первоисточника, допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах; материал излагает в определённой логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочётов, которые может исправить самостоятельно при требовании или небольшой помощи преподавателя *(2 балла)*; - излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; слабо аргументирует выводы и обобщения, допускает ошибки при их формулировке; даёт	Основы моделирования в спорте Спортивный отбор и прогнозирование в спорте Развитие физических качеств в процессе подготовки спортсмена Образовательные результаты: Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; особенности начальной спортивной ориентации и

		нечёткие определения понятий; отвечает неполно на вопросы преподавателя; недостаточно понимает отдельные положения; допуская одну-две грубые ошибки, при ответе не опирается на конспект первоисточника *(1 балл)*.	отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта; особенности детей, одаренных в избранном виде спорта.
		Практическая работа (работа по группам) Составить содержание спортивной тренировки для группы начальной подготовки *4 балла* *1 балл.* Подобраны средства спортивной подготовки, в соответствие с возрастом, и уровня подготовленности. *1 балл.* Присутствует разнообразие методов при обучении двигательным действиям (целостный метод, расчленено-конструктивный метод), *1 балл*. Использование игрового метода. *1 балл*. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения)	
2.	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)		
		Конспект Текст правильно оформленный. Составлен логически, подробно описаны все основные понятия – *2 балла*	Введение в теорию спорта Образовательные результаты: Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в избранном виде спорта.
		Конспект Полностью раскрыты все социальные функции спорта – *2 балла*	
		Доклад Выступление с докладом на практических занятиях – *4 балла*	
3.	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект Текст правильно оформленный. Составлен логически, подробно описаны все основные понятия – 2 балла	Введение в теорию спорта Образовательные результаты: Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств,

			достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в избранном виде спорта.
Контрольное мероприятие по разделу		Составить таблицу соответствия средств и методов спортивной тренировки Работа с таблицей *2 балла:* - работа выполнена несвоевременно; - в работе имеются фактические ошибки. *3 балла*: - определены средства спортивной тренировки - определены методы спортивной тренировки - средства, подобранные в соответствие с методами - указана физическая нагрузка	
Промежуточный контроль			Мин: 10 баллов Мак: 20 баллов
Текущий контроль по разделу «Основные стороны тренировочного процесса»			
1	Аудиторная работа		
1.1		Работа обучающихся в ходе практического занятия Практическая работа 1. Методика направленного развития силовой выносливости спортсмена (задачи, средства, методы). 2. Составить 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию собственно силовых способностей спортсмена. 3. Методика направленного развития собственно силовых способностей спортсмена (задачи, средства, методы). 4. Составить 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития силовых способностей спортсмена. *2 балла*	Техническая подготовка Тактическая подготовка Физическая подготовка Образовательные результаты: Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта;
1.2		Практическая работа 1. Методика направленного развития быстроты движений спортсмена. 2. Составе 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростных способностей спортсмена 3. Составьте 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию быстроты простых реакций спортсмена на звук. 4. Составьте 2–3 примера тестов для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей спортсмена 5. Составьте 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих сокращению времени реакции выбора спортсмена. 6. Составьте 3– 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростно-силовой выносливости спортсмена. *2 балла*	
1.3		Практическая работа 1. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения),	

		способствующих развитию силовой выносливости спортсмена. 2. Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена. 3. Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена. 4. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию аэробной выносливости спортсмена. 5. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов выносливости спортсмена 6. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростной выносливости спортсмена. *2 балла*	особенности детей, одаренных в избранном виде спорта. Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в избранном виде спорта. Имеет опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
1.4		Практическая работа 1. Основы методики направленного развития координационных способностей 2. Основы методики направленного развития способности сохранять равновесие. 3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию точности движений спортсмена. 4. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена перестраивать деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. 5. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять динамическое равновесие. 6. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять статическое равновесие. *2 балла*	
1.5		Практическая работа 1. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию подвижности в плечевых суставах спортсмена. 2. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию пассивной гибкости спортсмена. 3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию активной гибкости спортсмена. 4. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию статической гибкости спортсмена. 5. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию динамической гибкости спортсмена. 6. Основы методики направленного развития гибкости спортсменов *2 балла*	
1.6		Устный опрос Техническая подготовка спортсмена 1 Характеристики техники упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательного действия). 2 Характеристика этапа начального разучивания в технической подготовке спортсмена 3 Характеристика этапа углубленного разучивания в технической подготовке спортсмена	

		Спортивная техника как эффективный способ решения двигательной задачи. Двигательные умения и навыки. Тактическая подготовка спортсмена 1 Практическое направление тактической подготовки. 2 Особенности подбора упражнений тактической направленности. Виды спортивной тактики и их характеристика - обучающийся показывает глубокое и полное знание материала, ответ полный и логически грамотно построен, при ответе опирается на конспект первоисточника, использует приятую терминологию, делает собственные выводы (анализ, обобщение), правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя *(2 балла)*; - обучающийся даёт полный и правильный ответ, опираясь на конспект первоисточника, допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах; материал излагает в определённой логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочётов, которые может исправить самостоятельно при требовании или небольшой помощи преподавателя *(1 балл)*; - излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; слабо аргументирует выводы и обобщения, допускает ошибки при их формулировке; даёт нечёткие определения понятий; отвечает неполно на вопросы преподавателя; недостаточно понимает отдельные положения; допуская одну-две грубые ошибки, при ответе не опирается на конспект первоисточника *(0,5 баллов)*.	
2.	Самостоятельная работа (обязательная)	Контрольные упражнения, определяющие уровень развития силовых способностей (7 упр.) Контрольные упражнения, определяющие уровень развития скоростных способностей (7 упр.) *2 балла*	Воспитание силовых способностей спортсмена Воспитание скоростных способностей спортсмена Воспитание выносливости спортсмена Воспитание координационных способностей спортсмена Воспитание гибкости спортсмена Образовательные результаты: Имеет опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
		Контрольные упражнения, определяющие уровень развития выносливости 5 упр. – общая выносливость. 5 упр. – спец выносливость *2 балла*	
		Контрольные упражнения, определяющие уровень развития координации движений Контрольные упражнения, определяющие уровень развития скоростных способностей (5 упр.) *2 балла*	
3.	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект Текст правильно оформленный. Составлен логически, подробно описаны все основные понятия – 2 балла	Воспитание силовых способностей спортсмена Воспитание скоростных способностей спортсмена Воспитание выносливости спортсмена Воспитание координационных способностей

			спортсмена Воспитание гибкости спортсмена Образовательные результаты: Имеет опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
Контрольные мероприятия по разделу		Тестирование «Физические качества» Тест включает 46 вопросов. Каждый правильный ответ приравнивается к 0,5 баллов. Сколько правильных ответов, столько и баллов получает обучающийся, максимально – 23 баллов. Время выполнения теста 45 минут.	
Промежуточный контроль			Мин 30 Макс 50
Текущий контроль по разделу «Управление спортивной подготовкой»			
1	Аудиторная работа		
		Работа обучающихся в ходе практического занятия Построение тренировочного занятия (работа в группа) 1. Структура и содержание тренировочного занятия *2 балла*	Планирование, контроль в процессе спортивной тренировки Образовательные результаты: Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в избранном виде спорта. Имеет опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы
		Составление плана (работа в группах) 1. Общая характеристика структуры микроциклов. 2. План на месяц (12 занятий) *2 балла*	
		Составление плана (работа в группах) 1. Общая характеристика структуры мезоциклов. 2. План на подготовительный этап тренировочного процесса (3 месяца) *2 балла*	
		Устный опрос Построение макроциклов в спортивной тренировке 1. Общая характеристика структуры макроциклов. Причины выделения периодов макроцикла, их разновидности, продолжительность. 2. Характеристика переходного периода макроцикла тренировки. 3. Характеристика соревновательного периода макроцикла тренировки. 4. Характеристика подготовительного периода макроцикла тренировки. Многолетняя подготовка спортсмена 1. Краткая характеристика целей и содержания физической, технической,	

		тактической и психической подготовки спортсмена 2. Спортивная подготовка как многолетний процесс (этапы, стадии). Контроль в спортивной тренировке 1. Основы методики регулирования психического состояния спортсмена. 2. Педагогический контроль в спорте. 3. Педагогическое наблюдение в теории спорта Отбор и ориентация в спорте 1. Характеристика спортивного отбора 2. Соревновательный потенциал и характеристика его компонентов - обучающийся показывает глубокое и полное знание материала, ответ полный и логически грамотно построен, при ответе опирается на конспект первоисточника, использует приятую терминологию, делает собственные выводы (анализ, обобщение), правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя *(3 балла)*; - обучающийся даёт полный и правильный ответ, опираясь на конспект первоисточника, допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах; материал излагает в определённой логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочётов, которые может исправить самостоятельно при требовании или небольшой помощи преподавателя *(2 балла)*; - излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; слабо аргументирует выводы и обобщения, допускает ошибки при их формулировке; даёт нечёткие определения понятий; отвечает неполно на вопросы преподавателя; недостаточно понимает отдельные положения; допуская одну-две грубые ошибки, при ответе не опирается на конспект первоисточника *(1 балл)*.	спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
2.	Самостоятельная работа (обязательная)	В конспекте полностью раскрыта тема. Выделены особенности. Все составлено лаконично, последовательно, есть заметки на полях. Темы 1 Построение тренировочных занятий в спортивной тренировке 2 Построение макроциклов в спортивной тренировкею 3 Контроль в спортивной тренировке *3 баллов* Схема построения (календарь соревнований) Критерии: Рассмотрены и расписаны все этапы подготовки *2 балла* Таблица этапов подготовки Критерии: Дана характеристика основных этапов тренировочного процесса Выделены причины этапов Границы каждого этапа *2 балла*	Построение тренировочных занятий в спортивной тренировке Построение макроциклов в спортивной тренировке Многолетняя подготовка спортсмена Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта Контроль в спортивной тренировке Образовательные результаты: Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;

			анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта; особенности детей, одаренных в избранном виде спорта.
3.	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект Текст правильно оформленный. Составлен логически, подробно описаны все основные понятия – 2 балла	Построение тренировочных занятий в спортивной тренировке Построение макроциклов в спортивной тренировке Контроль в спортивной тренировке Образовательные результаты: Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в избранном виде спорта.
Контрольные мероприятия по разделу		Планирование на год (вид спорта выбрать самостоятельно) Тестирование «Теория спорта» (50 вопросов)	Мин: 10 баллов Макс: 20 баллов
Итоговый контроль			Мин: 56 баллов Мак: 100 баллов