

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Председатель

/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Технология спортивной тренировки

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Зав. кафедрой

/Е.В. Шустова/

Мытищи
2020

Автор-составитель:
Шустова Е.В. к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки»
составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом №121 от 22.02.2018 г.

Год набора 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	5
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	6
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	16
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	17
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	17

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки (циклические виды спорта)» является изучение вопросов построения процесса спортивной тренировки, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01. - «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

Задачи дисциплины:

Овладение технологией планирования тренировочного процесса спортсменов в избранном виде спорта;

Овладение технологией подготовки спортсменов в избранном виде спорта;

Овладение технологией отбора в избранном виде спорта;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ДПК-10. Готов к планированию и проведению учебных занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технология спортивной тренировки» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения следующих дисциплин: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной и педагогической практик, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа	42,3
Лекции	14
Практические	12
Лабораторных	14
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,3
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	56
Контроль	9,7

Формы контроля: экзамен в 7 семестре

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.				
Тема 1.Основные положения. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта (ИВС).	2		1	1
Тема 2. Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта (ИВС). Физические упражнения. Гигиенические факторы. Естественные силы природы. Аутогенная и психомышечная тренировка.	2		2	2
Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. Строго-регламентированные и частично-регламентированные методы спортивной тренировки.	2		2	2
Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Классификация. Объем. Интенсивность.	2		2	1
Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.				
Тема 1. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). Понятие «Спортивная форма». Периодизация годового цикла тренировки.	2		2	2
Тема 2. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). Типы мезоциклов.	1		1	1
Тема 3. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). Типы микроциклов.	1		2	1
Тема 4. Анализ и содержание тренировочного задания. Построение тренировочного занятия. Тренировочные задания. Комплексы упражнений.	2		2	2
Итого	14	-	14	12

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Технические средства и тренажерные устройства в ИВС.	Классификация технических средств и тренажерных устройств. Применение технических средств и тренажерных устройств для обучения техническим действиям и развития физических качеств в ИВС.	12	План-конспект учебно-тренировочного занятия	Литературные источники	План-конспект учебно-тренировочного занятия
Использование подвижных игр в обучении	Классификация подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты	10	План-конспект учебно-тренировочного	Литературные источники	План-конспект учебно-тренировочного

двигательным действиям и развитию физических качеств в ИВС.	для обучения технико-тактическим действиям в ИВС. Подвижные игры и эстафеты для развития специальных физических качеств в ИВС.		занятия		занятия
История и перспективы развития избранного вида спорта. Его место в системе физического воспитания.	Знаменитые отечественные и зарубежные тренеры и их вклад в развитие ИВС. Знаменитые отечественные и зарубежные спортсмены в ИВС. Избранный вид спорта как средство рекреации и prolongation долголетия.	6	Написание реферата	Литературные источники	Реферат
Основы комплексного контроля в спортивной тренировке.	Виды контроля, его цель и задачи. Средства и методы организации и проведения педагогического контроля в ИВС. Формы самоконтроля	8	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов	Литературные источники	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов
Обучение технико-тактическим действиям в ИВС.	Структура обучения двигательному действию в ИВС. Анализ тренировочного задания. Классификация средств и методов обучения технико-тактическим действиям в ИВС.	10	Устный ответ; Планирование микро-, мезо- и макроциклов тренировочного процесса	Литературные источники	Устный ответ; Планирование микро-, мезо- и макроциклов тренировочного процесса
Система отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта	Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена и их связь со спортивным отбором. Задачи, средства и методы отбора на его различных этапах в ИВС. Современные методики спортивного отбора в ИВС.	10	Программы тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта.	Литературные источники	Программы тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта.
ИТОГО:		56			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-10. Готов к планированию и проведению учебных занятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваем-	Уровень	Этапы форми-	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала
------------	---------	--------------	----------------------	---------------------	-------

мые компетенции	сформированности	рования			оценивания
ДПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».	Текущий контроль: План-конспект учебно-тренировочного занятия; Реферат; Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов; Программы тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта. Устный ответ, Промежуточный контроль Экзамен	41-60б.
	Продвину-тый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. Владеть:	Текущий контроль: План-конспект учебно-тренировочного занятия; Реферат; Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов; Программы тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта. Устный ответ, Промежуточный контроль Экзамен	61-100б.

			- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».		
ДПК-10	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. Уметь: –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта	Текущий контроль: - План-конспект учебно-тренировочного занятия; - Планирование микро-; мезо- и макроциклов тренировочного процесса; -Реферат; - Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов; - Программы тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта. Устный ответ, Промежуточный контроль Экзамен	41-606.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. Уметь:	Текущий контроль: - План-конспект учебно-тренировочного занятия; - Планирование микро-; мезо- и макроциклов тренировочного процесса; -Реферат; - Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов; - Программы тестирования по этапам спортив-	61-1006.

			–использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта	ного отбора в избранном виде спорта. Устный ответ, Промежуточный контроль Экзамен	
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

1. Разработка программ тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта в соответствии с ФССП.

Программа тестирования на этапе начальной подготовки;

Программа тестирования на тренировочном этапе;

Программа тестирования на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Тематика рефератов:

1. История возникновения и развития ИВС в мире.
2. История возникновения и развития ИВС в СССР.
3. История развития и современное состояние ИВС в РФ.
4. Эволюция правил и технико-тактических действий в процессе становления и развития ИВС.
5. Знаменитые отечественные тренеры и их вклад в развитие ИВС.
6. Знаменитые зарубежные тренеры и их вклад в развитие ИВС.
7. Знаменитые отечественные спортсмены в ИВС.
8. Знаменитые зарубежные спортсмены в ИВС.
9. История участия отечественных спортсменов на Олимпийских играх в ИВС.
10. История участия отечественных спортсменов на Параолимпийских играх в ИВС.
11. Характеристика избранного вида спорта на современном этапе.
12. Место и значение ИВС в системе физического воспитания молодежи в России.
13. Избранный вид спорта как средство рекреации и продления долголетия.
14. Занятие ИВС людьми с особенностями здоровья.
15. Развитие избранного вида спорта в Московской области.

3. Планирование микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла.

1. Планирование микроциклов подготовительного периода;
2. Планирование микроциклов соревновательного периода;
3. Планирование микроциклов переходного периода.
4. Планирование мезоциклов подготовительного периода;
5. Планирование мезоциклов соревновательного периода;
6. Планирование мезоциклов переходного периода.

7. Планирование макроцикла на этапе начальной подготовки;
8. Планирование макроцикла на тренировочном этапе;
9. Планирование макроцикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.

1. Разработка батарей тестов для определения уровня общефизической подготовленности спортсмена;
2. Разработка батарей тестов для определения уровня специальной физической подготовленности спортсмена;
3. Разработка батарей тестов для определения уровня технической подготовленности спортсмена;
4. Разработка батарей тестов для определения уровня тактической подготовленности спортсмена;
5. Разработка батарей тестов для определения уровня интегральной подготовленности спортсмена.

5. Разработка планов-конспектов тренировочного занятия.

1. Разработка плана-конспекта тренировочного занятия для обучающихся на этапе начальной подготовки;
2. Разработка плана-конспекта тренировочного занятия для обучающихся на тренировочном этапе;
3. Разработка плана-конспекта тренировочного занятия для обучающихся на этапе спортивного совершенствования.

6. Примерные экзаменационные вопросы

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
3. Метод целостно-конструктивного упражнения.
4. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
5. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
6. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
7. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
8. Эффективные средства и методы в обучении техники.
9. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
10. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
11. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
12. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
13. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
14. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
15. Переменный метод.
16. Интервальный метод.
17. Метод прогрессирующих нагрузок.
18. Вариативный метод.
19. Соревновательный метод.
20. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
21. Виды физических нагрузок.
22. Нагрузка физическая и функциональная.
23. Психологическая нагрузка.
24. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

25. Принципы соответствия физических нагрузок.
26. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
27. Принцип пороговых нагрузок.
28. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок.
29. Возрастные особенности и физические нагрузки.
30. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
31. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
32. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
33. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
34. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
35. Структура многомесячных циклов тренировки. Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
36. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
37. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
38. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
39. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
40. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
41. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
42. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
43. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
44. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
45. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
46. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
47. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
48. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
49. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
50. Понятие и сущность спортивного отбора.
51. Задачи спортивного отбора.
52. Критерии спортивного отбора.
53. Виды спортивного отбора.
54. Методы спортивного отбора.
55. Педагогические методы спортивного отбора.
56. Психологические методы спортивного отбора.
57. Социологические методы спортивного отбора.
58. Медико-биологические методы спортивного отбора.
59. Морфологические критерии спортивного отбора.
60. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
61. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
62. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
63. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
64. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.

65. Этапы спортивного отбора.

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

Текущий контроль и итоговая аттестация.

1. Критерии оценивания программ тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта.

Баллы	Требования к критерию
10	критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
8	критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.
6	критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа не учитывает в полной мере многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Не все предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.

2. Критерии оценивания реферата.

Оценочная стоимость (6/10 баллов).

Критерии оценивания:

10 баллов (максимально) - Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению).

Из 10 баллов вычитается по 1 баллу за каждую допущенную ошибку:

- список литературы менее 6 источников;
- отсутствие ссылок в тексте;
- содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему;
- не соблюдены требования по структуре оформления реферата.

6 балла (минимально) – демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).

Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме

3. Критерии оценивания планов микро-, мезо- и макроциклов тренировочного процесса.

3.1. Критерии оценивания микроцикла

Балл	Требования к критерию
10	определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.
8	определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Не все указанные упражнения соответствуют содержанию типа данного микроцикла. Число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок, соответствует типу микроцикла.
6	определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

3.2. Критерии оценивания мезоцикла

Балл	Требования к критерию
10	определены микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
8	микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.
6	микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Содержание тренировочных занятий, их направленность не всегда в полной мере соответствует выбранному типу мезоцикла.

3.3. Критерии оценивания макроцикла

Балл	Требования к критерию
10	определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Правильно дано процентное соотношение отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
8	определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. В процентном соотношении отведенном на различные виды подготовки в каждый период макроцикла допущены незначительные ошибки. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.
6	определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Дано процентное соотношение отведенное не различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде. Основные стороны содержания тренировки даны с некоторыми неточностями.

4. Критерии оценивания батарей тестов для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.

Балл	Требования к критерию
30	все предложенные тесты соответствуют определяемым видам подготовленности, в них четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
20	один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, во всех тестах четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
10	один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, в некоторых тестах недостаточно четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все те-

	сты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и имеются незначительные замечания по проведению организационно-методических мероприятий.
--	---

5. Критерии оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.

Баллы	Критерии оценивания
10	Самостоятельно разрабатывает план-конспект и может обосновать содержание, дозировку и методические рекомендации. Цель и задачи соответствуют этапу подготовки, возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся. Содержание плана-конспекта соответствует решаемым задачам. Дозировка упражнений подобрана правильно в соответствии с уровнем подготовленности. Методические рекомендации отражают принцип индивидуального подхода.
8	Самостоятельно разрабатывает план-конспект, который удовлетворят требованиям на 10б., но допускает 1-2 ошибки, которые сам исправляет при помощи преподавателя.
6	Разрабатывает план-конспект после консультации преподавателя, обнаруживает знание и понимание планирования тренировочных заданий, но не может самостоятельно подобрать средства тренировки, дозировку и методы их применения.

6. Критерий оценивания устных опросов

Баллы	Критерии оценивания
15	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
10	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
5	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
3	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Посещение лекционных и практических занятий – максимум 25 (за посещение одного занятия начисляется 1 балл).

Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.- 15 баллов.

Написание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия максимум 10 баллов.
 Разработка микроцикла (втягивающий; базовый (общеподготовительный); контрольно-подготовительный: специально-подготовительный, модельный; подводящий, восстановительный, соревновательный, ударный) по заданию преподавателя максимум 10 баллов.
 Разработка мезоцикла (контрольно-подготовительный, предсоревновательный (подводящий), соревновательный, восстановительный) по заданию преподавателя -5 баллов.
 Разработка годовичного макроцикла (одно-, двух-, трехцикловая структура) по заданию преподавателя - 5 баллов.
 Ответ на экзамене на два устных вопроса – за каждый правильный ответ начисляется 15 баллов (30 баллов).
 ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам: 100 – 81% - «отлично» (5); 80 – 61% - «хорошо» (4); 60 - 41% - «удовлетворительно» (3); 40 – 21 % - «неудовлетворительно» (2), 20 – 0 % - «необходимо повторное изучение».

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в % с учетом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80
3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	21 - 40
1	необходимо повторное изучение	0 - 20

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1.основная литература:

1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов /Григорьева И. В. , Волкова Е. Г. , Водолазов Ю. С. Воронеж: Воронежская гос.лесотехн.академия, 2012. - 87с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=142220
2. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов.- Кемерово: Кемеровский гос. университет, 2014.-110с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=278415
3. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов.- Елец: Елецкий гос. университет им И.А. Бунина, 2012. - 108с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334&sr=1>

6.2. дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2013. - 528с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд. - М.: Альфа-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
3. Железняк, Ю.Д. Формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности педагога по физической культуре в процессе обучения дисциплинам предметного блока ГОСВПО [Текст]. - М. : МГОУ, 2010. - 22с.
4. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник для вузов. - М. : Академия, 2014. - 272с.
5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности

[Электронный ресурс]: учеб. пособие /под ред. Кузьменко Г.А. - М.: Прометей, 2013. - 560 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=557400>

6. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учеб. пособие /ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 351с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=429950>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://library.ru> - Library.ru Информационно – справочный портал

<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

<http://www.prometeus.nsc.ru> Отделение ГПНТБ СО РАН

<http://www.rusathletics.com> – сайт федерации легкой атлетики России.

<http://www.skisport.ru>. -Лыжный спорт (журнал).

<http://www.flgr.ru>– сайт федерации Лыжных гонок России.

<http://www.swimming.ru/> - АНО «Спортивные резервы» (сайт о плавании)

<http://www.sib-swimming.ru/>- статистика, протоколы, рейтинги, информации.

<http://www.omegatiming.com/> - результаты соревнований по плаванию/

<http://www.volley.ru/>– сайт Всероссийской Федерации Волейбола.

<http://www.vos2mgou.ru/>- Виртуальная образовательная среда МГОУ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по самостоятельной работе студента. Авторы Шустова Е.В., Антипова Е.М..

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным

библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

- лаборатория оснащенная, лабораторным оборудованием:

- комплект учебной мебели, персональный компьютер с подключением к сети Интернет, и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ