

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**магистратура**

Направление подготовки: **44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Профессионально-педагогическая  
деятельность в сфере физической культуры и спорта**

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 2 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных  
дисциплин

Рязань 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» являются развитие личностных качеств, формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, знаний в области теории, практики и методики избранного вида спорта; совершенствование профессионального и спортивного мастерства.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина « Спортивная подготовка в избранном виде спорта» Б1.В.ОД.5** относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:**

- Современные проблемы теории и методики физической культуры
- Профессиональная деятельность тренера

**2.3. Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

- Методология и технологии построения и управления спортивной тренировкой
- Медико-биологические проблемы адаптации организма к физическим нагрузкам
- Теория и организация оздоровительной работы с различными слоями населения
- Производственная практика – Преддипломная практика;

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания.</li> <li>2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта</li> <li>3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определять задачи, содержание и методику тренировки</li> <li>2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</li> <li>3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемами, методами, средствами обучения</li> <li>2. Теоретическими основами методики обучения</li> <li>3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта</li> </ol>
2.	ПК-2	способностью формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы построение тренировочного процесса</li> <li>2. Основы методики подготовки спортсмена</li> <li>3. Основы управления подготовкой спортсменов</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планировать тренировочный процесс</li> <li>2. Осуществлять контроль за развитием основных двигательных способностей</li> <li>3. Определять и совершенствовать физическую подготовленность</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методикой развития основных двигательных способностей на занятиях избранным видом спорта</li> <li>2. Навыками контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками</li> <li>3. Методикой многолетней подготовки спортсменов</li> </ol>
4.	ПК-4	готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов</li> <li>2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств</li> <li>3. Методику педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов</li> <li>2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью</li> <li>3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методикой отбора и ориентации в спорте</li> <li>2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом</li> <li>3. Методикой обучения двигательным действиям</li> </ol>

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

Наименование дисциплины		Спортивная подготовка в избранном виде спорта			
Цели		формирование компетенций в области теории, практики и методики избранного вида спорта; совершенствование профессионального и спортивного мастерства студентов во время учебы в университете			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания.</li> <li>2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта</li> <li>3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определять задачи, содержание и методику тренировки</li> <li>2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</li> <li>3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях</li> </ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемами, методами, средствами обучения</li> <li>2. Теоретическими основами методики обучения</li> </ol>	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Работа на практических занятиях ИДЗ Реферат Экзамен	<p><b>Пороговый:</b></p> <p>Основа организации в области избранного вида спорта</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>Проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки.</p>

		3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта			
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПК-2	способностью формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы построение тренировочного процесса</li> <li>2. Основы методики подготовки спортсмена</li> <li>3. Основы управления подготовкой спортсменов</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планировать тренировочный процесс</li> <li>2. Осуществлять контроль за развитием основных двигательных способностей</li> <li>3. Определять и совершенствовать физическую подготовленность</li> </ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методикой развития основных двигательных способностей на занятиях избранным видом спорта</li> <li>2. Навыками контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками</li> <li>3. Методикой многолетней подготовки спортсменов</li> </ol>	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Работа на практических занятиях ИДЗ Реферат Экзамен	<p><b>Пороговый:</b></p> <p>Использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы.</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>Владеть умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.</p>
ПК-4	готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов</li> <li>2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств</li> <li>3. Методику педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p>	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Работа на практических занятиях ИДЗ Реферат Экзамен	<p><b>Пороговый:</b></p> <p>Знать принципы, средства и методы избранного вида спорта</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>Применять полученные знания и умения в процессе учебно-тренировочных занятий.</p>

1. Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов
2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью
3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.

**Владеть**

1. Методикой отбора и ориентации в спорте
2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом
3. Методикой обучения двигательным действиям

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 2 (часов)	Семестр № (часов)
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>48</b>	48	
В том числе:			
Лекции (Л)	<b>6</b>	6	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	<b>42</b>	42	
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	
В том числе			
<b>СРС в семестре</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	
Курсовой проект (работа)	КП		
	КР		
<b>Другие виды СРС</b>			
Работа при подготовке к практическим занятиям	<b>8</b>	8	
Выполнение индивидуальных домашних заданий	<b>8</b>	8	
Изучение и конспектирование основной литературы	<b>8</b>	8	
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	<b>8</b>	8	
Посещение учебно-тренировочных занятий	<b>12</b>	12	
Подготовка к собеседованию	<b>8</b>	8	
Подготовка к экзамену	<b>8</b>	8	
<b>СРС в период сессии</b>	<b>36</b>	36	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	Зачет		
	Экзамен		Э
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>144</b>	<b>144</b>
	зач. ед.	<b>4</b>	<b>4</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
2	1	Тренировочная и соревновательная деятельность в спорте.	Соревновательные нагрузки и их характеристика на всех этапах спортивной подготовки у спортсменов различной квалификации. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательных и тренировочных нагрузок. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте Виды подготовки в спорте и их характеристика
2	2	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта. Виды физической подготовки. Контроль физической подготовленности спортсмена. Технологии развития физических качеств с учетом специфики вида спорта.
2	3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	Средства восстановления в спортивной деятельности и их характеристика. Средства профилактики и реабилитации в спорте (характеристика и значение).
2	4	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности. Средства и методы подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.

### 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
2	1	Тренировочная и соревновательная деятельность в спорте.	2	10	14	26	1-3 недели Работа на практических занятиях, собеседование
2	2	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	2	14	16	32	4-8 недели Работа на практических занятиях ИДЗ
2	3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	2	8	14	24	8-9 недели Работа на практических занятиях, собеседование



2	4	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.		10	16	26	10-12 недели Работа на практических занятиях, собеседование
2		<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>60</b>	<b>108</b>	
		<b>Разделы 1-4</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>Экзамен</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>96</b>	<b>144</b>	

**2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен**

**2.4. Примерная тематика курсовых работ**

Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Виды СРС	Всего часов
2	1	Тренировочная и соревновательная деятельность в спорте	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Посещение учебно-тренировочных занятий	2
			Подготовка к собеседованию	2
			Подготовка к сдаче экзамена	2
			<b>Раздел дисциплины № 1</b>	
2	2	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Посещение учебно-тренировочных занятий	4
			Подготовка к собеседованию	2
			Подготовка к экзамену	2
			<b>Раздел дисциплины № 2</b>	
2	3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	2

			Изучение и конспектирование основной литературы	2	
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2	
			Посещение учебно-тренировочных занятий	2	
			Подготовка к собеседованию	2	
			Подготовка к экзамену	2	
		<b>Раздел дисциплины № 3</b>			<b>14</b>
2	4	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	Работа при подготовке к практическим занятиям	2	
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	2	
			Изучение и конспектирование основной литературы	2	
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2	
			Посещение учебно-тренировочных занятий	4	
			Подготовка к собеседованию	2	
			Подготовка к экзамену	2	
		<b>Раздел дисциплины № 4</b>			<b>16</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>60</b>	

### 3.2. График работы студента

#### Семестр № 2

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Собеседование	Сб			Сб					Сб			Сб	
Работа на практических занятиях	Пз	-	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз
Выполнение индивидуальных домашних заданий	ИДЗ	-	-	-	-	-	ИДЗ	-	-	-	-	-	-

### 3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по ПФСС и видам спорта библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»

- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, спорт в школе.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Современные требования к подготовленности спортсменов.
2. Понятие «спортивная подготовка».
3. История возникновения избранного вида спорта.
4. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
5. Этапы многолетней спортивной подготовки.
6. Структура системы подготовки спортсменов.
7. Спортивная стратегия и тактика как компонент спортивной деятельности.
8. Единство тактики и техники.
9. Организация коллективных и индивидуальных действий.
10. Функции спортсменов в процессе спортивной деятельности.
11. Основные стороны тренировки.
12. Тренировочные нагрузки.
13. Роль тренировки в подготовке спортсменов.
14. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
15. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

16. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.

17. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов (внимания, восприятия, регулирования психического состояния перед и во время соревнований).

18. Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

19. Питание спортсменов.

20. Использование фармакологии в процессе спортивной деятельности.

21. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов.

22. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта.

23. Прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.

24. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокого класса, спортивных резервов, средств и методов тренировки.

25. Внедрение результатов исследования в практику подготовки спортсменов.

26. Совместная работа тренера и ученика.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации самостоятельной работы студентов**

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению; специально-подводящие упражнения, специально-подготовительные упражнения, имитационные упражнения, различные игры и игровые задания.

Необходимо овладение и совершенствование техникой видов лёгкой атлетики и методикой обучения занимающихся. Знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)

**4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине**  
Рейтинговая система в Университете не используется.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2003. - 384 с.	1-4	2	4	
1	Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946</a> (05.05.2016).	1-4	2	ЭБС	
2	Кучешева, И.Л. Sport : учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429362">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429362</a> (04.05.2016).	1-4	2	ЭБС	

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1					
	. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> (05.05.2016).	1-4	2	ЭБС	
2	Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255</a> (04.05.2016).	1-4	2	ЭБС	
3	Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428644">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428644</a> (04.05.2016).	1-4	2	ЭБС	

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.coni> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети

- РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа:  
<http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения:  
15.04.2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
  5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:<http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
  6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
  7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
  9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
  10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный

(дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** Стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс. Легкоатлетический манеж и стадион для проведения практических занятий, лекционные аудитории для проведения тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** легкоатлетический манеж, стадион, спортивный зал, бассейн и др.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
---------------------	-----------------------------------



Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Домашняя работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты

## **10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

### **Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

Приложение 1

## **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
для промежуточного контроля успеваемости**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1	Тренировочная и соревновательная деятельность в спорте	ОК-3, ПК-2, ПК-4	Экзамен
2	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта		
3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте		
4	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	<b>знать</b>	
		1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания	ОК3 31
		2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта	ОК3 32
		3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов	ОК333
		<b>уметь</b>	
		1. Определять задачи, содержание и методику тренировки	ОК3 У1
		2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования	ОК3 У2
		3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях	ОК3 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Приемами, методами, средствами обучения	ОК3 В1
2. Теоретическими основами методики обучения	ОК3 В2		
3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта	ОК3 В3		
ПК-2	способностью формировать образовательную среду и	<b>знать</b>	
		1. Основы построения тренировочного процесса	ОК8 31

	использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики	2. Основы методики подготовки спортсмена	ОК8 32
		3. Основы управления подготовкой спортсменов	ОК8 33
		<b>Уметь</b>	
		1. Планировать тренировочный процесс	ОК8 У1
		2. Осуществлять контроль за развитием основных двигательных способностей	ОК8 У2
		3. Определять и совершенствовать физическую подготовленность	ОК8 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Методикой развития основных двигательных способностей на занятиях избранным видом спорта	ОК8 В1
		2. Навыками контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками	ОК8 В2
		3. Методикой многолетней подготовки спортсменов	ОК8 В3
ПК-4	готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	<b>Знать</b>	
		1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов	ПК2 31
		2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств	ПК2 32
		3. 3. Методику педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом	ПК2 33
		<b>уметь</b>	
		1. Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов	ПК2 У1
		2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью	ПК2 У2
		3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.	ПК2 У3
		<b>владеть</b>	
		1. Методикой отбора и ориентации в спорте	ПК2 В1
2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом	ПК2 В2		
		3. Методикой обучения двигательным действиям	ПК2 В3

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Экзамен)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
---	--------------------------------	---

1	Современные требования к подготовленности спортсменов	ОК3 31
2	Месячное планирование в подготовительном периоде	ОК3 31, ОК8 33
3	Структура системы подготовки спортсменов	ОК3 У2, ОК8 33
4	Месячное планирование в соревновательном периоде в избранном виде спорта	ОК8 В2, ОК8 33
5	Месячное планирование тренировочного процесса в подготовительном периоде в циклических видах спорта.	ОК3 32, ОК8 31, 3
6	Недельное (2-я неделя) планирование в летне-осеннем этапе в лыжных гонках.	ПК2 31, 3
7	Недельное планирование в соревновательном периоде (2-я неделя месяца) в игровых видах спорта.	ПК2 33
8	Недельное планирование на этапе подготовительного периода (2-я неделя месяца)	ОК3 В1,
9	Недельное планирование перед главным стартом в соревновательном периоде	ОК3 В2
10	Средства и методы, применяемые в подготовительном периоде	ПК4 В3
11	Средства и методы тренировки в переходном периоде.	ПК2 32, ОК3 В3, ПК4 В1,2
12	Средства и методы, применяемые в соревновательном периоде	ОК3 В2,3, ПК2 В1
13	Средства и методы, применяемые на этапе подготовительного периода	ОК3 В1,3, ПК2 В1
14	Средства, применяемые на этапе подготовительного периода	ОК3 В1,3, ПК2 У3, ПК4 32
15	Средства тренировки в соревновательном периоде	ОК3 В1,3, ПК2 У2, ПК4 У1
16	Характеристика и применение игрового метода тренировки	ПК4 У2
17	Характеристика и применение интегрального метода тренировки	ПК4 У2
18	Характеристика и применение интервального метода тренировки	ОК3 У2, ПК2 У1
19	Характеристика и применение контрольного метода тренировки	ПК2 32, ПК4 32
20	Характеристика и применение кругового метода тренировки	ОК3 32, ПК2 31
21	Характеристика и применение метода тренировки фартлек	ОК3 32, ПК2 31
22	Характеристика и применение переменного метода тренировки	ОК3 32, ПК2 31
23	Характеристика и применение повторного метода тренировки	ОК3 У1, ПК4 В2

24	Характеристика и применение сопряженного метода тренировки	ОК3 У1, ПК4 В2
25	Характеристика и применение соревновательного метода тренировки	ПК4 В1
26	Характеристика равномерного метода тренировки и его применение	ПК2 У1, ПК4 В2
27	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	ПК2 У1, ПК4 В2, ПК4 В2
28	Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.	ПК2 В2, ПК4 У1, ПК4 В2
29	Циклический характер структуры тренировочного процесса: малые (микро-), средние (мезо-), большие (макро-) циклы.	ПК2 В12, ПК4 У1
30	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.	ПК4 У1, В3
31	Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.	ПК2 33, ПК4 31
32	Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП	ОК3 33, ОК3 У3, ПК4 31, ПК4 У3
33	Многолетнее, годовое и текущее планирование	ПК2 33, ПК2 В3, ПК4 31
34	Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.	ПК4 У3
35	Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности и их единство.	ПК4 У3. ПК4 В3
36	Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы.	ПК2 У3,
37	Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.	ПК2 У3,
38	Этап максимальной реализации спортивных возможностей, продолжительность в зависимости от специфики избранного вида спорта.	ПК4 У3, ПК2 33, ПК4 В3
39	Годичные и полугодовые тренировочные циклы.	ПК2 33, ПК4 В3, ПК2 В3,
40	Подготовительный период (общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап) цели и задачи, продолжительность в избранном виде спорта.	ПК2 32, ПК4 В12
41	Соревновательный период, цели и задачи, продолжительность в избранном виде спорта.	ПК2 В2, ПК4 У1, ПК4 В2

42	Переходный период, цели и задачи, продолжительность в избранном виде спорта	ПК2 В12, ПК4 У1
43	Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки.	ПК4 У1
44	Объем тренировочной нагрузки в избранном виде спорта.	ПК4 З1, ПК4 В3
45	Характер отдыха и его продолжительность.	ПК4 З3, ПК4 З1
46	Соревновательные нагрузки, их характеристика	ПК2 З3, ПК4 З1, 3
47	Этапы и задачи отбора.	ПК2 У1
48	Определение понятий «утомление» и «восстановление».	ПК4 З3, В1
49	Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации» Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.	ПК2 З3, ПК4 В1,2
50	Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических.	ПК4 У3, В3
51	Комплексный подход к организации тренировочного процесса	ПК2 З3, ПК4 В3
52	Планирование как функция управления.	ПК2 З3, ПК4 В3

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий оцениваются на экзамене - по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица рабочей программы дисциплины 2.5).

Отлично» (5) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет

необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Неудовлетворительно» (2) – оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.