ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Аминов А. С.
Пользователь: aminovas
Дата подписания: 05.09.2024

А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.33 Методология спортивной тренировки
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Аминов А. С.
Пользователь: aminovas
Дата подписания: 05.09.2024

А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Бахарева А. С.
Пользователь: bakharevaas
Дата подписания: 05.09.2024

А. С. Бахарева

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: овладение необходимыми знаниями методологии и технологии теории и методики физической культуры и спорта на различных этапах подготовки спортсменов. Задачи дисциплины: 1 Овладение знаниями, с использованием методологии спорта, в области теории и методики физической культуры. 2 Изучение средств, методов, принципов теории и методики физической культуры. 3 Освоение студентами основ обучения двигательным действиям в спорте. 4 Изучение основных аспектов содержания и методики развития физических качеств в спорте.

Краткое содержание дисциплины

Структура многолетней подготовки, модели спортивной подготовки, планирование в спорте, этапы формирования плана. Структура многолетней подготовки и периодизация: периоды, этапы подготовки. Макроцикл, мезоцикл, микроцикл, тренировочное занятие. Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, функциональная). Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки. Параметры нагрузки, их характеристика. Физические качества, их характеристика. Методические направления развития качества быстроты. Методические направления развития скоростно-силовых качеств. Методические направления развития видов силовых способностей. Методические направления развития видов выносливости. Методические направления развития координационных способностей. Методические направления развития гибкости. Методики оценки уровня развития физических качеств в спорте. Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов

	спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов 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 Имеет практический 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
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнованиях в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Знает: федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической

	культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.37.02 Гимнастика, 1.О.12 Физиология человека, 1.О.19 Психология физической культуры, 1.О.37.04 Плавание, 1.О.37.05 Подвижные игры, 1.О.11 Анатомия человека, 1.О.21 Педагогика физической культуры	1.О.32 Спортивная метрология и контроль в физической культуре и спорте, 1.О.37.03 Лыжный спорт, 1.О.38.02 Единоборства, 1.О.37.06 Спортивные игры, 1.О.38.01 Полиатлон, 1.О.29 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, 1.О.37.07 Туризм и спортивное ориентирование, 1.О.26 Физиология физического воспитания и спорта, Производственная практика (тренерская) (6 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.12 Физиология человека	Знает: методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола, физиологические функции основных и механизмы регуляции органов и систем человека в возрастном и гендерном аспектах Умеет: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма Имеет практический опыт: применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма
1.О.37.02 Гимнастика	Знает: терминологию и классификацию гимнастики; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики; правила и организация соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике, историю и

	современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий гимнастикой; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся при выполнении гимнастических упражнений Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике Имеет практический опыт: планирования занятий по

	гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики
1.О.37.05 Подвижные игры	Знает: терминологию и классификацию подвижных игр; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по подвижным играм; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств подвижных игр; организацию соревнований на основе подвижных игр, классификацию подвижных игр, принципы выбора подвижной игры для проведения занятий различной направленности и физкультурно-спортивных мероприятий на основе подвижных игр Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по подвижным играм; подбирать методику проведения занятий по подвижным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по подвижным играм в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей подвижных игр; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся на занятиях по подвижным играм, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным играм; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем для проведения подвижных игр Имеет практический опыт: планирования занятий по подвижным играм; планирования мероприятий оздоровительного характера на основе подвижных игр, проведения подвижных игр на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях
1.О.19 Психология физической культуры	Знает: принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования,

	эффективные способы обеспечения психологической поддержки спортсменов на основании индивидуального подхода, решения психологических проблем тренера и поддержки мотивации в спорте, психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации Умеет: подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена, учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации Имеет практический опыт: применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
1.О.37.04 Плавание	Знает: правила соревнований по плаванию; нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по плаванию; состав судейской коллегии по плаванию и функции отдельных спортивных судей, историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий плаванием; методики обучения разным способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания, терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления уонспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в

	плавании Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по плаванию, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; показывать правильное выполнение упражнений в плавании; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в плавании; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований плаванию, владения техникой способов плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию, планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания
1.О.21 Педагогика физической культуры	Знает: методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; основы эффективных коммуникаций; основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе, сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе; принципы воспитания; методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и

	спорте; формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе; характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов, социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, организацию образовательного процесса в общеобразовательных организациях (начального общего, основного общего, среднего общего образования), содержание и формы документов планирования процесса по физическому воспитанию в школе Умеет: поддерживать учебную дисциплину во время занятий; корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности, решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебного времени в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; общаться с детьми различных возрастных категорий; помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива, использовать освоенные методики реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения здоровья, повышения работоспособности Имеет практический опыт: анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач , планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом
1.О.11 Анатомия человека	Знает: методики антропометрии и соматотипирования; основы учения о конституции и пропорциях тела человека , основные термины, применяемые в анатомии; строение, топографию и функции органов и функциональных систем организма человека; основы возрастной морфологии, возрастную периодизацию, закономерности физического развития человека; основы динамической морфологии Умеет: определять тип телосложения путем расчета индексов, состояние опорно-двигательного аппарата, демонстрировать движения в подвижных соединениях звеньев тела, определяя оси

	вращения в суставах и локализацию мышц, производящих данные движения; проецировать основные костные образования, крупные мышцы и внутренние органы на поверхность тела человека; производить анатомический анализ положений и движений тела; применять (учитывать) результаты анатомического исследования при планировании содержания занятий Имеет практический опыт: способами определения типа телосложения, компонентов массы тела, состояние опорно-двигательного аппарата, основными анатомическими терминами (основные ориентиры, плоскости тела, оси вращения); анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практике физической культуры; опытом планирования учебных занятий, опираясь на анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 ч., 38,75 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	216	144	72
Аудиторные занятия:	24	16	8
Лекции (Л)	12	8	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	12	8	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	177,25	119,75	57,5
Подготовка к зачету	58,5	58.5	0
Подготовка к экзамену	57,5	0	57.5
Подготовка к практическим занятиям	61,25	61.25	0
Консультации и промежуточная аттестация	14,75	8,25	6,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Структура многолетней подготовки и периодизация: периоды, этапы подготовки. Макроцикл, мезоцикл, микроцикл, тренировочное занятие	2	2	0	0
2	Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая,	2	2	0	0

	психологическая, функциональная)				
3	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки.	2	2	0	0
4	Параметры физической нагрузки, их характеристика	2	2	0	0
5	Физические качества, их характеристика	2	2	0	0
6	Методические направления развития качества быстроты	2	0	2	0
7	Методические направления развития скоростно-силовых качеств	2	0	2	0
8	Методические направления развития видов силовых способностей	2	0	2	0
9	Методические направления развития видов выносливости	2	0	2	0
10	Методические направления развития координационных способностей	2	0	2	0
11	Методические направления развития гибкости	2	0	2	0
12	Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена	2	2	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Структура многолетней подготовки и периодизация: периоды, этапы подготовки. Макроцикл, мезоцикл, микроцикл, тренировочное занятие	2
2	2	Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, функциональная)	2
3	3	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки.	2
4	4	Параметры физической нагрузки, их характеристика	2
5	5	Физические качества, их характеристика	2
6	12	Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	6	Методические направления развития скоростно-силовых качеств	2
2	7	Методические направления развития качества быстроты	2
3	8	Методические направления развития видов силовых способностей	2
4	9	Методические направления развития видов выносливости	2
5	10	Методические направления развития координационных способностей	2
6	11	Методические направления развития гибкости	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на	Семестр	Кол-во

	ресурс		часов
Подготовка к зачету	ЭУМД №2 С. 5-250 ЭУМД №3 С. 5-300 ЭУМД №5 С. 3-95	4	58,5
Подготовка к экзамену	ЭУМД №2 С. 5-250 ЭУМД №3 С. 5-300 ЭУМД №5 С. 3-95	5	57,5
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД №2 С. 50-210 ЭУМД №2 С. 5-250 ЭУМД №3 С. 5-300 ЭУМД №2 С. 10-80 ЭУМД №5 С. 3-95	4	61,25

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	4	Проме-жуточная аттестация	зачет	-	5	Зачет проходит в устной форме. Студент получает два вопроса из списка. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно ответин на один из двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	зачет
2	5	Проме-жуточная аттестация	Экзамен	-	5	Экзамен проходит в устной форме. Студент выбирает билет из предложенных. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на	экзамен

						дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно ответин на один из двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	
3	5	Текущий контроль	Составление индивидуального плана подготовки спортсмена на годовой цикл	1	12	2 балла - заполнение соревнований согласно календаря 2 балла - разделение плана на периоды подготовки 2 балла - разделение плана на этапы подготовки 2 балла - разделение плана на мезоциклы с их названиями 2 балла - заполнение содержания мезоциклов по средствам и методам с постановкой задачи 2 балла - составление контрольных тестов для оценки развития физических качеств Минус 1 балл за замечания по каждому пункту	экзамен
4	4	Текущий контроль	Составить мезоцикл на 4 недели на обще-подготовительном этапе в избранном виде спорта (возраст и квалификация занимающихся определяется преподавателем)	1	4	1 балл - за заполнение каждой недели	зачет
5	4	Текущий контроль	Составление доклада с презентацией по предложенным темам	1	12	3 балла - оформление презентации в PowerPoint с не менее 10 слайдов 1 балл - переведение презентации из PowerPoint в PDF 4 балла - презентование доклада по времени не менее 10 минут 4 балла - доклад полностью соответствует теме	зачет
6	4	Текущий контроль	Расчет зон интенсивности по результатам функционального тестирования	1	10	2 балла - прохождение тестирования в качестве исследуемого 2 балла - прохождение тестирования в качестве исследователя 2 балла - создание итогового	зачет

						протокола тестирования 2 балла - сравнить диапазонов зон интенсивности на различных тренажерах в диаграмме. Формирование вывода по результатам сравнения 2 балла - правильное определение АэП и ПАНО	
7	4	Текущий контроль	Опрос по темам	1	5	Студент получает один вопрос из списка. На подготовку дается максимально 10 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме, но не правильно ответил на дополнительный вопрос; 3 балла - ответил не полно, но ответил на дополнительный вопрос; 2 балла - ответил не полно и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил не полно и неправильно, и не ответил на дополнительный вопрос.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время подготовки не более 20 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
экзамен	Экзамен проводится в форме устного опроса. Студент вытягивает случайный билет, который состоит из двух вопросов.. Время подготовки не более 30 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль,	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	7
ОПК-1	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС	+	+	+	+	+	+	+
ОПК-1	Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий	+	+	+	+	+	+	+
ОПК-2	Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов	+	+				+	
ОПК-2	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	+	+				+	
ОПК-2	Имеет практический 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	+	+				+	
ОПК-4	Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнованиях в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта	+	+					
ОПК-14	Знает: федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической	+	+	+		+		

	культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии						
ОПК-14	Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	+	+	+		+	
ОПК-14	Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС	+	+	+		+	

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 336 с. http://e.lanbook.com/book/4088
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2008. — 256 с. http://e.lanbook.com/book/9159
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система	Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст : электронный // Лань

		издательства Лань	: электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/97459
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Таран, И. И. Теория и методика вида спорта. Волейбол : учебное пособие / И. И. Таран. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/151148
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Теория и методика развития физических способностей : учебное пособие / составители В. К. Таланцева [и др.]. — Чебоксары : ЧГСХА, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/139076
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Прокофьев, А. И. Общие основы теории и методики физической культуры : учебное пособие / А. И. Прокофьев. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. — 164 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/189900
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. http://e.lanbook.com/book/114613

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (https://edu.susu.ru)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь. Зал с выходом в Интернет
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Лекции	103 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Практические занятия и семинары	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Лыжный эргометр Ski-Erg, беговая инерционная дорожка Afr, аналитическая программа PerfPro Studio, беговой датчик мощности Stryd, датчики оксигенации мышц Moxy, электронный тонометр, ноутбук, датчик пульса Polar H10, датчик оксигенации мышц Moxy