

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:22:50
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.02.ДВ.04	Организационно-методические основы занятий в скоростно-силовых видах спорта
Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент			Чикалин Михаил Владимирович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабиков Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабиков Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
7. Перечень образовательных технологий	18
8. Описание материально-технической базы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Организационно-методические основы занятий в скоростно-силовых видах спорта» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Организационно-методические основы занятий в скоростно-силовых видах спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Биомеханика двигательной активности», «История физической культуры», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Теория и методика физической культуры», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Анатомия», «Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки», «Организация и методика в сложнокоординационных видах спорта», «Организация и методика тренировки в единоборствах», «Основы безопасности в физической культуре и спорте», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Психолого-педагогические технологии в сфере физической культуры», «Развитие личностных компетенций в области физической культуры и спорта», «Теория и методика легкой атлетики», «Физиология физического воспитания и спорта», «Физическая культура», при проведении следующих практик: «учебная практика (ознакомительная по спортивной и профессионально-прикладной подготовке)», «учебная практика (по спортивной и профессионально-прикладной подготовке)».

1.4 Дисциплина «Организационно-методические основы занятий в скоростно-силовых видах спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Комплексный контроль функционального состояния спортсменов», «Методика обучения физической культуре», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре», «подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена», «Спортивная медицина», «Управление инновационными процессами в области физической культуры и спорта», «Акмеология физической культуры и спорта», «Диагностика функционального состояния спортсменов», «Спортивная метрология», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

содействие формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности на предметной основе скоростно-силовых видов спорта.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения скоростно-силовых видов;
- 2) формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения в скоростно-силовых видах;
- 3) формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок в процессе занятий.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-3 способен проектировать компоненты образовательных программ, в том числе индивидуальные маршруты обучения, воспитания и развития обучающихся
	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы
	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития
	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы	3.1 программы тренировочного процесса в скоростно-силовых видах
2	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития	У.1 проектировать тренировочный процесс в скоростно-силовых видах спорта, определять средства и методы тренировки
3	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня	В.1 способами проектирования спортивной тренировки в скоростно-силовых видах
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 роль и значение скоростно-силовых видов спорта в организации здорового образа жизни
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 проводить самоконтроль и саморегуляцию состояния организма в занятиях скоростно-силовыми видами
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления здоровья в занятиях скоростно-силовыми видами

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	4	44	60	108
Первый период контроля				
<i>Введение в предмет</i>	2	22	30	54
История развития скоростно-силовых видов спорта	2	2	2	6
Физическая подготовка в скоростно-силовых видах спорта		4	4	8
Методика обучения скоростно-силовым видам спорта		4	4	8
Отбор для занятий скоростно-силовыми видами спорта		4	4	8
Особенности питания спортсменов занимающихся скоростно-силовыми видами спорта		4	4	8
Физиологические аспекты развития силы и скорости		4	4	8
Средства развития силовых способностей			4	4
Методы развития силовых способностей			4	4
Итого по видам учебной работы	2	22	30	54
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				54
Второй период контроля				
<i>Методика тренировки в скоростно-силовых видах спорта</i>	2	22	30	54
Периодизация спортивной тренировки	2	4	2	8
Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов		4	4	8
Тактическая подготовка		4	4	8
Скоростные способности и методика их развития		4	4	8
Сила и силовая подготовка		4	4	8
Энергообеспечение мышечной деятельности		2	4	6
Принципы спортивной подготовки в скоростно-силовых видах спорта			4	4
Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств			4	4
Итого по видам учебной работы	2	22	30	54
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого за Второй период контроля				54

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в предмет	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3), З.1 (ПК.3.1) УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. История развития скоростно-силовых видов спорта 1. История создания силовых видов спорта. 2. Особенности скоростно-силовых видов спорта. 3. Цель и задачи учебной дисциплины в ВУЗе. Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2. Методика тренировки в скоростно-силовых видах спорта	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: З.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Периодизация спортивной тренировки 1. Основные варианты построения круглогодичной тренировки. 2. Соотношение ОФП, СФП в спортивной тренировке. 3. Этапы подготовки спортсменов в годичном цикле тренировки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в предмет	22
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3), З.1 (ПК.3.1) УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. История развития скоростно-силовых видов спорта 1. Задачи учебной дисциплины. 2. Основы занятий в скоростно-силовых видах спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Физическая подготовка в скоростно-силовых видах спорта 1. Результаты физической подготовки. 2. Характеристика физической подготовленности. 3. Формы проявления физической подготовленности. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Методика обучения скоростно-силовым видам спорта 1. Освоение техники скоростно-силовых видов спорта. 2. Обеспечение развития двигательных качеств. 3. Приобретение теоретических знаний для тренировочного процесса. Учебно-методическая литература: 1, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.4. Отбор для занятий скоростно-силовыми видами спорта 1. Предварительный отбор для занятий силовыми видами. 2. Промежуточный отбор и ориентация. 3. Основной отбор на этапе подготовки. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

1.5. Особенности питания спортсменов занимающихся скоростно-силовыми видами спорта 1. Общие основы рационального питания спортсменов. 2. Потребление углеводов, белков, жиров. 3. Стимуляторы растительного происхождения. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.6. Физиологические аспекты развития силы и скорости 1. Физиологические особенности скоростных качеств. 2. Энергетическая мощность скоростно-силовых упражнений. 3. Максимальная анаэробная мощность. Учебно-методическая литература: 1, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2. Методика тренировки в скоростно-силовых видах спорта	22
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Периодизация спортивной тренировки 1. Этапы спортивной подготовки (микроцикл, мезоцикл). 2. Годовой этап подготовки спортивной тренировки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.2. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов 1. Нагрузка в тренировке. 2. Этапы утомления. 3. Виды восстановления. Учебно-методическая литература: 1, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.3. Тактическая подготовка 1. Подготовка организма к соревновательной деятельности. 2. Виды психологической подготовленности. Учебно-методическая литература: 1, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.4. Скоростные способности и методика их развития 1. Проявление скоростных способностей. 2. Методика развития скоростных способностей. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.5. Сила и силовая подготовка 1. Определение силы, виды силовых способностей. 2. Силовая подготовка спортсменов. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.6. Энергообеспечение мышечной деятельности 1. Виды мышечной деятельности. 2. Энергообеспечение мышечной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в предмет	30
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3), 3.1 (ПК.3.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	

1.1. История развития скоростно-силовых видов спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составить конспект по плану: - средства укрепления физической подготовленности; - скоростно-силовая подготовка; - учебно-тренировочный процесс. Учебно-методическая литература: 1, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
1.2. Физическая подготовка в скоростно-силовых видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект по теме, дать характеристику каждому этапу физической подготовки в скоростно-силовых видах. Учебно-методическая литература: 1, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Методика обучения скоростно-силовым видам спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Перечислите и запишите методы, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-методическая литература: 1, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.4. Отбор для занятий скоростно-силовыми видами спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить доклад, раскрыв все этапы отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки. Учебно-методическая литература: 1, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.5. Особенности питания спортсменов занимающихся скоростно-силовыми видами спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составить суточный план питания с указанием продуктов и количества их употребления. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.6. Физиологические аспекты развития силы и скорости Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составьте комплекс упражнений кратко-срочного характера для развития скоростных способностей. Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.7. Средства развития силовых способностей Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Записать кумулятивный эффект после нагрузки в занятиях силовыми упражнениями. Учебно-методическая литература: 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.8. Методы развития силовых способностей Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите методические особенности воспитания скоростно-силовых способностей (на примере силового вида спорта). Учебно-методическая литература: 1, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2. Методика тренировки в скоростно-силовых видах спорта	30
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Периодизация спортивной тренировки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составить план этапов многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта (общие положения, структуру годичной подготовки). Учебно-методическая литература: 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

<p>2.2. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Записать характеристику утомления и восстановления при мышечной деятельности в силовых видах (на примере вида спорта). Учебно-методическая литература: 1, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.3. Тактическая подготовка Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить реферат по теме "Тактическая подготовка спортсмена" (конкретный вид спорта). Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.4. Скоростные способности и методика их развития Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составьте конспект по плану: - виды скоростных способностей и факторы, их определяющие; - методика развития скоростных способностей. Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.5. Сила и силовая подготовка Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составьте комплекс упражнений: - для развития максимальной силы (15 упражнений); - для развития скоростной силы (15 упражнений); - для развития силовой выносливости (15 упражнений). Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.6. Энергообеспечение мышечной деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите характеристику аэробной системы энергообеспечения при занятиях скоростно-силовыми упражнениями. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5</p>	4
<p>2.7. Принципы спортивной подготовки в скоростно-силовых видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составить конспект по плану: - специфические принципы спортивной подготовки; - дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов. Учебно-методическая литература: 1, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.8. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств Задание для самостоятельного выполнения студентом: Подготовьте конспект, выберите один из видов: - скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов; - скоростно-силовая подготовка борцов; - особенности воспитания скоростных качеств в тхэквандо; - характеристика двигательной деятельности каратиста. Учебно-методическая литература: 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Замчий Т.П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие/ Замчий Т.П., Назаренко Ю.Ф., Матук С.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 68 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/95623.html .— ЭБС «IPRbooks»
2	Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс]/ Тудор Бомпа, Карло Буццичелли— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 384 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/55562.html .— ЭБС «IPRbooks»
3	Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник/ Виноградов Г.П., Виноградов И.Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2017.— 408 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/63649.html .— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература		
4	Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: дополнительная профессиональная программа/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.— 28 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/73257.html .— ЭБС «IPRbooks»
5	Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 176 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/55571.html .— ЭБС «IPRbooks»
6	Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56428.html .— ЭБС «IPRbooks»	http://www.iprbookshop.ru/56428.html .— ЭБС «IPRbooks»

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
2	Яндекс-Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ПК-3				
3.1 (ПК.3.1)	+			+
У.1 (ПК.3.2)		+		+
В.1 (ПК.3.3)			+	+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+			+
У.2 (УК.7.2)		+		+
В.2 (УК.7.3)			+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Введение в предмет":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Таблица 1

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.2	14.6	14.3	13.2	12.9	12.6
2. Бег 800 м	3.05.0	2.55.0	2.48.0	-	-	-
3. Бег 1 500 м	-	-	-	5.15.0	5.05.0	4.55.0
4. Прыжки в длину (см)	370	390	410	470	500	525
5. Прыжки в высоту (м)	110	120	125	135	140	145
6. Метание гранаты (м)	20	27	35	35	40	45
7. Толкание ядра (см)	550	600	650	750	820	900

Таблица 2

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
Упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.0	14.4	14.1	13.0	12.7	12.4
2. Бег 400 м	76,0	72.0	68.0	67,0	64,0	60,0
3. Бег 1 000 м	-	-	-	3.45.0	3.30.0	3.20.0
4. Прыжки в длину (см)	380	400	415	490	515	540
5. Прыжки в высоту (м)	115	125	130	140	145	150
6. Метание диска (м)	18	21	25	22	26	30
7. Толкание ядра (м)	5.50	6.00	6.50	7.50	8.20	9.00

Количество баллов: 35

2. Конспект по теме

1. История развития скоростно-силовых видов спорта.
2. Физическая подготовка в скоростно-силовых видах спорта.
3. Методика обучения скоростно-силовым видам спорта.
4. Отбор для занятий скоростно-силовыми видами спорта.
5. Особенности питания спортсменов занимающихся скоростно-силовыми видами спорта.
6. Физиологические аспекты развития силы и скорости.
7. Средства развития силовых способностей.
8. Методы развития силовых способностей.

Количество баллов: 30

3. Контрольная работа по разделу/теме

1. История создания силовых видов спорта.
2. Цель и задачи учебной дисциплины в ВУЗе.
3. Цель и задачи спортивной подготовки.
4. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.
5. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки.
6. Задачи, содержание, варианты равномерного и переменного методов развития физических качеств.
7. Задачи, содержание, варианты повторного и интервального методов развития физических качеств.
8. Задачи, содержание, методические особенности игрового и соревновательного методов в спортивной тренировке.
9. Задачи, содержание, варианты круговой тренировки на разных этапах подготовки спортсменов.
10. Характеристика педагогических средств восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок.
11. Современные представления о построении тренировочного процесса (направленность, структура, содержание).
12. Отбор и ориентация юных спортсменов.
13. Прогнозирование спортивных способностей детей в процессе углубленных занятий спортом.
14. Стадии и этапы многолетней подготовки спортсменов.
15. Методика комплексного контроля в подготовке спортсменов.

Количество баллов: 35

Типовые задания к разделу "Методика тренировки в скоростно-силовых видах спорта":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Таблица 1

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.2	14.6	14.3	13.2	12.9	12.6
2. Бег 800 м	3.05.0	2.55.0	2.48.0	-	-	-
3. Бег 1 500 м	-	-	5.15.0	5.05.0	4.55.0	
4. Прыжки в длину (см)	370	390	410	470	500	525
5. Прыжки в высоту (м)	110	120	125	135	140	145
6. Метание гранаты (м)	20	27	35	35	40	45
7. Толкание ядра (см)	550	600	650	750	820	900

Таблица 2

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
Упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.0	14.4	14.1	13.0	12.7	12.4
2. Бег 400 м	76,0	72.0	68.0	67,0	64,0	60,0
3. Бег 1 000 м	-	-	3.45.0	3.30.0	3.20.0	
4. Прыжки в длину (см)	380	400	415	490	515	540
5. Прыжки в высоту (м)	115	125	130	140	145	150
6. Метание диска (м)	18	21	25	22	26	30
7. Толкание ядра (м)	5.50	6.00	6.50	7.50	8.20	9.00

Количество баллов: 35

2. Конспект по теме

1. Периодизация спортивной тренировки.
2. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов .
3. Психологическая подготовка.
4. Скоростные способности и методика их развития.
5. Сила и силовая подготовка.
6. Энергообеспечение мышечной деятельности.
7. Принципы спортивной подготовки в скоростно-силовых видах спорта.
8. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств.

Количество баллов: 30

3. Контрольная работа по разделу/теме

26. Сравнительный анализ тренировочной и соревновательной нагрузки мужчин и женщин в одном из видов спорта (по выбору).

1. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.
2. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей спортсмена.
3. Виды силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.
4. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.
5. Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта.
6. Средства и методы спортивной тренировки в скоростно-силовых видах.
7. Методика развития скоростных качеств спортсмена.
8. Методика развития скоростно-силовых качеств спортсмена.
9. Методика развития силовых качеств спортсмена.
10. Методика развития координационных способностей спортсмена.
11. Методика развития специальной выносливости:
 - а) в циклических видах спорта;
 - б) в сложнокоординационных видах спорта со строго регламентированной программой движений;
 - в) в ситуационных видах спорта.
12. Соотношение динамики объема и интенсивности нагрузки в структуре годового цикла.
13. Соотношение общей и специальной подготовки в годовом цикле.
14. Сравнительный анализ тренировочной и соревновательной нагрузки мужчин и женщин в одном из видов спорта (по выбору).
15. Формы и методы воспитательной работы с юными спортсменами.

Количество баллов: 35

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.
2. Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.
3. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.
4. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.
5. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.
6. Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.
7. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена.
8. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
9. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.
10. Виды силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.
11. Средства развития силовых способностей.
12. Отбор для занятий скоростно-силовыми видами спорта.
13. Цель и задачи учебной дисциплины в ВУЗе.
14. Цель и задачи спортивной подготовки.
15. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки.

16. Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта.
17. Методика развития функциональных возможностей спортсмена.
18. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
19. Показатели тренированности в скоростно-силовых видах.
20. Этапы многолетней подготовки спортсменов.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.
2. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
3. Быстрота как физическое качество. Определение основных понятий.
4. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.
5. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.
6. Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта. Силовая и техническая подготовка спортсмена в связи с направленным развитием скоростных способностей.
7. Сила как физическое качество. Определение основных понятий.
8. Выносливость как физическое качество. Определение основных понятий.
9. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.
10. Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость и др.
11. Отбор для занятий скоростно-силовыми видами спорта.
12. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов .
13. Периодизация спортивной тренировки.
14. Скоростные способности и методика их развития.
15. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.
16. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.
17. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.
18. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.
19. Виды силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.
20. Характеристика абсолютной силы.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно 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.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

5. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

6. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проблемное обучение
2. Цифровые технологии обучения
3. Технология «образовательное событие»

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC