



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«Согласовано»

Школа искусств и гуманитарных наук
Руководитель ОПОП

Мазитова Н.В.

(подпись) (Ф.И.О.)

« 05 » 07 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента
физической культуры и спорта

Шакирова О.В.

(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)

« 05 » 07 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спорта

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

курс 3 семестр 5, 6

лекции 30 час.

практические занятия 62 час.

лабораторные работы час.

в том числе с использованием МАО лек. 8 /пр. 11 /лаб. час.

всего часов аудиторной нагрузки 92 час.

в том числе с использованием МАО 19 час.

самостоятельная работа 196 час.

в том числе на подготовку к экзамену 36 час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект 5,6 семестр

зачет 5 семестр

экзамен 6 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 № 12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта протокол № 12 от 05.07.2019г.

Директор департамента ФКиС: Шакирова О.В.

Составитель (ли): Перепелица Е.Е.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 201 г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(и.о. фамилия)

II. Рабочая учебная программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 201 г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(и.о. фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика спорта» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка». Дисциплина «Теория и методика спорта» относится к дисциплинам вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц (288 часов, из них 92 часа аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (30 часов), в том числе с использованием МАО (8 часов), практические занятия (62 часа), в том числе с использованием МАО (11 часов), самостоятельная работа студента (196 часов, в том числе на подготовку к экзамену 36 часа), зачет и экзамен. Дисциплина реализуется на 3 курсе в 5 и 6 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Теория и методика физической культуры», «Педагогика физической культуры и спорт», «Психология физической культуры и спорт» «Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте».

Содержание дисциплины охватывает ниже следующий круг вопросов: Теоретические основы методики спорта, понятия и сферы ее применения. Специфические особенности, задачи, целевые установки спортивной подготовки, а также психологическое обеспечение спортивной деятельности. Функции, методические принципы, формы и виды, средства спортивной тренировки. Практическое использование спортивно-оздоровительных знаний, основных положений в различных сферах физической культуры и спорта.

Целью дисциплины является формирование целостного представления о спортивной деятельности специалиста по физической культуре.

Задачи дисциплины:

1) обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ спортивно-оздоровительного направления в физической культуре,

2) формирование умения практического использования этих основных положений в различных образовательных учреждениях и массовых мероприятиях.

Для успешного изучения дисциплины «Теория и методика спорта» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умеет использовать разнообразные формы и виды спортивной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-7 способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	Знает	Психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к рекреационной деятельности
	Умеет	Использовать полученные знания в области психологии ФК для практической работе широкими слоями населения в целях формирования у них потребности в физической активности.
	Владеет	Навыками исследования особенностей личности занимающихся, методами регуляции психического состояния, навыками формирования у

		разнообразного контингента занимающихся мотивации к занятиям двигательной рекреацией.
ПК-8 способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	Знает	Основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
ПК-10 способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	Знает	Особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере спортивной деятельности.
	Умеет	Разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.
	Владеет	Навыками разработки и организации проведения спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.
ПК-11 способность разрабатывать	Знает	Социально-педагогическую проблематику сферы физической культуры и способы ее репрезентации современными методами и

перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта		технологиями.
	Умеет	Подбирать, организационно-методический материал для разработки докладов, сообщений по темам связанным с физкультурно-спортивной деятельностью.
	Владеет	Технологией разработки презентаций в эл. программе Power Point составление докладов и сообщений.
ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Знает	Технологию планирования и документы отчетности о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.
	Умеет	Составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении спортивных соревнований; организовывать и проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
	Владеет	Навыками реализации спортивно-массовых мероприятий.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Теория и методика спорта» применяются следующие методы активного / интерактивного обучения: семинар-дискуссия, семинар-конференция, деловые игры.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

5 семестр (16 часов)

Раздел 1. Современные тенденции развития спорта.

Тема 1. История становления общей теории и методике спорта (2 час.)

Введение в теорию спорта. Теория спорта как научная дисциплина. Специфика спортивной деятельности.

Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора).

Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.

Тема 2. Общая характеристика системы спортивной подготовки. (4 час.)

Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировки. Факторы повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 3. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности (2 час.) с использованием МАО (Лекция – просмотр видеофильмов с последующим обсуждением).

Определение соревновательной деятельности и ее структура. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система спортивных состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена.

Тема 4. Спортивные достижения и тенденции их развития. (4 час.)

Определения спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Факторы влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

Тема 5. Тенденции развития спорта высших достижений. (2 час.)

Особенности современного развития спорта высших достижений. Организационные аспекты отбора. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе.

Тема 6. Современные проблемы спорта высших достижений (2 час.)

Проблемы международного спортивного движения. Проблемы идеологии и политики в спорте. Проблемы коммерциализации и профессионализма спорта. Проблемы организации «Справедливой игры» (фейр плей). Проблемы обеспечения безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий.

6 семестр (14 часа)

Раздел 2. Система спортивной подготовки

Тема 7. Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки (2 час.)

Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тема 8. Основы построения многолетней спортивной тренировки. (2 час.)

Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Этапы многолетнего тренировочного процесса. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.

Тема 9. Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса (2 час.)

Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.

Тема 10. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке спортсменов (4 час.). С использованием МАО (Лекция – просмотр видеофильмов с последующим обсуждением).

Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора.

Тема 11. Методика развития физических способностей (2 час.)

Понятия о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Методика воспитания силы. Методика воспитания выносливости. Методика воспитания гибкости. Методика воспитания координационных способностей.

Тема 12. Техническая подготовка спортсменов. (1 час.)

Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основы методики технической подготовки. Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности.

Тема 13. Тактическая подготовка спортсменов (1 часа)

Структура тактической подготовленности в разных видах спорта. Факторы влияющие на тактику соревновательной деятельности. Средства и методы овладения тактическими действиями.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (62 час.)

Аудиторные практические занятия по дисциплине «теория и методика спорта» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания полученные на лекциях.

Подготовку к практическим занятиям студенты осуществляют в рамках самостоятельной работы (см. п. III)

5 семестр (34 часов)

Раздел I. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта

Занятие 1 (2 часа)

Форма занятия: семинар-конференция

Тема: Современные тенденции развития спорта.

Цель: подвести студентов к осмыслению основных современных тенденций, противоречий и перспектив развития спорта.

Занятие 2 (2 часа)

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Определение статуса спортсмена, его права и обязанности

Цель: сформировать у студентов понятие ответственности в отношении к спортсменам, определить значение спортсмена в современных условиях спортивного движения.

Занятие 3 (2 часа)

Форма занятия: «Круглый стол»

Тема: основные направления развития спортивного движения

Цель: Раскрыть основные направления развития спортивного движения, показать составляющие массового спорта и спорта высших достижений. Разобраться и обсудить разновидности движений в массовом спорте.

Занятие 4 (4 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Социальные функции спорта

Цель: формировать умения систематизировать, обобщать и транслировать знания связанные с темой семинарского занятия.

Вопросы для подготовки:

1. Специфические функции спорта
2. Неспецифические (общекультурные) функции спорта
- 3.

Занятие 5 (4 часа)

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Классификация видов спорта

Цель: закрепление теоретических знаний по теме семинарского занятия.

Занятие 6 (4 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Система спортивной подготовки

Цель: закрепление теоретических знаний по теме семинарского занятия.

Вопросы для подготовки:

1. Спортивная подготовка
2. Спортивные соревнования
3. Соревновательная деятельность
4. Система спортивных соревнований

Занятие 7 (4 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Система тренировки

Цель: закрепить полученные знания и уметь разбираться в многообразии судейской деятельности по видам спорта.

Вопросы для подготовки:

1. ОФП и СФП
2. Спортивная тренировка
3. Физическая подготовка
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Психологическая подготовка

Занятие 8 (4 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Многолетняя спортивная тренировка

Цель: формировать умения моделировать содержание тренировочного занятия и планировать тренировочную деятельность.

Вопросы для подготовки:

1. Физкультурно-спортивная ориентация
2. Спортивный отбор
3. Система многолетней подготовки

Занятие 9 (8 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Тренировочная и соревновательная деятельность.

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия в рамках предлагаемой темы.

Вопросы для подготовки:

1. Спортивная ориентация
2. Спортивный отбор
3. Факторы внешней среды
4. Социально-экономические условия и их влияние на спортивную ориентацию.

6 семестр (28 часа)

Раздел II. Система спортивной подготовки

Занятие 10 (4 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Средства и методы спортивной тренировки

Цель: формировать умения построения спортивной тренировки и тренировочного задания по виду спорта

Вопросы для подготовки:

1. Средства спортивной тренировки
2. Физические упражнения
3. Соревновательные упражнения
4. Специально-подготовительные упражнения
5. Восстановительные

Занятие 11 (4 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Многолетняя спортивная тренировка

Цель: формировать умения моделировать содержание тренировочного занятия и планировать тренировочную деятельность.

Вопросы для подготовки:

1. Структура многолетнего тренировочного процесса
2. Основные факторы продолжительности отдельных этапов тренировочного процесса
3. Этапы многолетнего тренировочного процесса
4. Спортивный отбор
5. Этап начальной специализации
6. Этап углубленной специализации
7. Этап спортивного совершенствования
8. Этап сохранения достижений.

Занятие 12 (1 часа)

Форма занятия: «Круглый стол»

Тема: Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке

Цель: формировать умения подбирать и реализовывать нагрузку в тренировочном процессе.

Вопросы для обсуждения:

1. Тренировочная нагрузка
2. Формы постепенности нагрузок
3. Принцип непрерывности

4. Цикличность нагрузки и отдыха

Занятие 13 (3 часа)

Форма занятия: Семинар

Тема: Система отбора в многолетней подготовке спортсмена

Цель: формировать умения решать возможные педагогические ситуации в тренировочном процессе

Вопросы для обсуждения:

1. Диагностика индивидуальной спортивной предрасположенности
2. Физкультурно-спортивная ориентация
3. Спортивная селекция
4. Этапы спортивного отбора
5. Методические аспекты отбора
6. Исходные показатели и темпы их прироста
7. Антропометрические данные

Занятие 14 (2 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Физические способности

Цель: формировать умения решать возможные педагогические ситуации в процессе спортивной тренировки

Вопросы для подготовки:

1. Закономерности формирования физических способностей
2. Методика воспитания скоростных способностей
3. Методика воспитания силы
4. Методика воспитания выносливости
5. Методика воспитания гибкости
6. Методика воспитания координационных способностей

Занятие 15 (4 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Техническая подготовка спортсменов

Цель: формировать умения решать возможные педагогические ситуации в тренировочном процессе, согласно темы изучения.

Вопросы для подготовки:

1. Спортивно-техническое мастерство
2. Методика технической подготовки
3. Этапы совершенствования технической подготовленности

Занятие 16 (2 часа)

Форма занятия: семинар

Тема: Тактическая подготовка спортсмена

Цель: формировать умения решать возможные педагогические ситуации связанные с тактической подготовкой

Вопросы для подготовки:

1. Тактическая подготовка в разных видах спорта
2. Алгоритмическая тактика
3. Вероятностная тактика
4. Эвристическая тактика
5. Средства и методы овладения тактическими действиями

Занятие 17(4 часа)

Форма занятия: Семинар

Тема: Большие тренировочные циклы

Цель: формировать умения подбирать оптимальные средства и методы в макроциклах

Вопросы для подготовки:

1. Моделирование тренировочных макроциклов
2. Специфические особенности вида спорта и становления

мастерства в нем

3. «Классическая» модель построения тренировочных макроциклов
4. Плюсы и минусы «классической» модели построения макроциклов

Занятие 18 (2 часа)

Форма занятия: Семинар

Тема: Технологии построения тренировочных мезоциклов

Цель: формировать умения подбирать адекватные средства и методы при построении тренировочных мезоциклов

Вопросы для подготовки:

1. Факторы влияющие на структуры мезоциклов
2. Типы мезоциклов

Занятие 19 (2 часа)

Форма занятия: Семинар

Тема: Построение тренировочных микроциклов

Цель: формировать умения подбирать адекватные средства и методы при построении тренировочных микроциклов

Вопросы для подготовки:

1. Классификация микроциклов
2. Структура микроциклов тренировки
3. Соответствие величины нагрузки задачам занятия

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и методика спорта» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
	Раздел I. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта				
1	Современные тенденции развития спорта.	ПК-14	Знает	Семинар-конференция (УО-3)	Вопросы к зачету для 5 семестра № 1-3
2	Определение статуса спортсмена, его права и обязанности	ПК-14	Умеет	Семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 5 семестра № 4-6
3	Основные направления развития спортивного движения	ПК-14	Владеет	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к зачету для 5 семестра № 7-10
4	Социальные функции спорта	ПК-8	Знает	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 5 семестра № 11-13
5	Классификация видов спорта	ПК-8	Умеет Владеет	семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к зачету для 5 семестра № 14
6	Система спортивной	ПК-14	Умеет	Семинар –	Вопросы к

	подготовки			(УО-1) Тестирование (ПР-1)	зачету для 5 семестра № 15-19
7	Система тренировки	ПК-14	Владеет	Дебаты (УО-1)	Вопросы к зачету для 5 семестра № 20-26
8	Многолетняя спортивная тренировка	ПК-14	Умеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к зачету для 5 семестра № 27-30
9	Тренировочная и соревновательная деятельность.	ПК-14	Умеет	Семинар – (УО-1)	Вопросы к зачету для 5 семестра № 31-35
Раздел II. Система спортивной подготовки					
10	Средства и методы спортивной тренировки	ПК-11	Знает	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к экзамену для 6 семестра № 1-6
11	Многолетняя спортивная тренировка	ПК-11	Умеет	Семинар – (УО-1)	Вопросы к экзамену для 6 семестра № 7-14
12	Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке	ПК-11	Владеет	«Круглый стол» (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра № 15-19
13	Система отбора в многолетней подготовке спортсмена	ПК-10	Умеет	семинар-дискуссия (УО-1)	Вопросы к экзамену для 6 семестра № 20-27
14	Физические способности	ПК-10	Владеет	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к экзамену для 6 семестра № 28-34
15	Техническая подготовка спортсменов	ПК-10	Умеет	Дебаты (УО-1)	Вопросы к экзамену для 6 семестра № 35-38
16	Тактическая подготовка спортсмена	ПК-10	Знает	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)	Вопросы к экзамену для 6 семестра № 39-44
17	Большие тренировочные циклы	ПК-10	Знает	Семинар – (УО-1)	Вопросы к экзамену для 6 семестра №45-49
18	Технологии построения тренировочных мезоциклов	ПК-10	Умеет	Семинар – (УО-1) Тестирование	Вопросы к экзамену для 6 семестра

				(ПР-1)	№50-53
19	Построение тренировочных микроциклов	ПК-10	Владеет	Семинар – (УО-1)	Вопросы к экзамену для 6 семестра №54-56

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2016. – 495 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813672&theme=FEFU>

3. Кадыров Р. М., Морщанина Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. М. : КноРус, 2016. — 132 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:792227&theme=FEFU>

4. Карпенко, Л. А. Румба, О. Г. Горелов, А. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учебное пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба, А. А. Горелов и др.; под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, Институт социализации и образования Российской академии образования. – М. : Советский спорт, 2014. – 262 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788275&theme=FEFU>

5. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>

6. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. дан. — Москва : , 2017. — 320 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97552>.

7. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931285>

8. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Москва : Спорт, 2018. — 319 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/928966>

Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я., Горшков. А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2013. - 239 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>

2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.

3. Касьяненко В. И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие / В. И. Касьяненко. - Влад. : Дальнаука, 2012.- 135 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:715637&theme=FEFU>

4. Макеева В.С. Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33446>.

5. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. Изд. «ИЭО СПбУУиЭ». 2013. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075

6. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах / [авт.-сост. : П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков ; под общ. ред. В. Л. Мутко]. - М. : Советский спорт, 2013. - 186 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:786419&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depositary/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных:
<http://www.scopus.com/>
5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ:
<http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect:
<http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог):
<http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):
<http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:
www.biblioclub.ru.
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:
<http://e.lanbook.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY -
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" -
<http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks -
<http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ -
<http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию
https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке.

При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для

систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; подготовка сообщений к выступлению на семинаре; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов).

Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

Рекомендации по подготовке к зачету/экзамену

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами зачета/экзамена. Готовиться к /экзамену необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, практических занятиях и т.п. это и есть этапы подготовки студента к зачету/экзамену. Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление

ранее изученного материала и повторение его. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить и памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к зачету/экзамену нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы. Неотъемлемой частью успешной сдачи зачета по данной дисциплине, учитывается результаты практических работ (ответы на все задания тестов, устные ответы на семинарских занятиях).

Методические указания по проведению практических занятий

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Собеседование (устный ответ). Преподаватель предлагает ответить на вопросы по теме семинарского занятия. После ответа студента на предложенный вопрос продолжается его обсуждение и дополнение всеми присутствующими.

Дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Беседа. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Круглый стол. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Тестирование. Педагогическое тестирование — это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых. Тест — это инструмент оценивания обученности учащихся, состоящий из системы тестовых заданий, стандартизированной процедуры проведения, обработки и анализа результатов. Тест содержит список вопросов и различные варианты ответов. Каждый вопрос оценивается

в определенное количество баллов. Результат теста зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия по дисциплине проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716ССВАМ4716СJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты о в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине

Теория и методика спорта

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

Владивосток

2018

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(160 часов)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
5 семестр Раздел I. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта (94 час.)				
1	4 неделя сентября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада к семинару-конференции	9	Семинар-конференция (УО-3)
2	1 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	9	Семинар-дискуссия (УО-1)
3	2 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к темам «Круглого стола»	9	«Круглый стол» (УО-4)
4	3 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	9	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)
5	4 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	9	семинар-дискуссия (УО-1)
6	1 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	9	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
7	2-3 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	9	Дебаты (УО-1)
8	4 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	9	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
9	1-2неделя декабря	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	9	Семинар – (УО-1)
10	3 Неделя декабря	Подготовка к защите курсовой работы	13	Защита курсовой работы

6 семестр				
Раздел II. Система спортивной подготовки (66)				
11	3-4 Неделя февраля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
12	1-2 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
13	3-4 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к темам «Круглого стола»	6	«Круглый стол» (УО-4)
14	1-2 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	6	семинар-дискуссия (УО-1)
15	3-4 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
16	1-2 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Дебаты (УО-1)
17	3-4 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
18	1-2 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
19	3 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
20	4 неделя июня	Подготовка к защите курсовой работы	12	Защита курсовой работы

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Цель самостоятельной работы. Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.); составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.; работа со справочниками и др. справочной литературой; ознакомление с нормативными и правовыми документами; учебно-методическая и научно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания: работа с конспектом лекции; обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей; подготовка плана; составление таблиц для систематизации учебного материала; подготовка ответов на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста; подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.); тестирование и др.;

3) формировать умения: подготовка к практическим работам; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов (магистрантов), развитие у студентов (магистрантов) творческого мышления, умения разрабатывать и реализовывать на практике самостоятельные научно-исследовательские программы и социокультурные проекты.

Формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка доклада
- изучение и конспектирование научной литературы;
- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;

- работа с литературными источниками.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Формы практических занятий по дисциплине «теория и методика спорта» может быть следующая:

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры

практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Изучение и конспектирование научной литературы. Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения

или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в

тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Работа с литературными источниками. В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам (магистрантам) необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой.

Подготовка докладов и сообщений. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключение, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

- Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели. В отличие от доклада сообщение носит более краткий характер и соответственно для его подготовки требуется меньше времени.

Подготовка к научной дискуссии. Для этого академическая группа разделяется на три подгруппы, имеющие разные роли на практическом занятии: 1) группа докладчиков; 2) группа оппонентов; 3) группа рецензентов.

В ходе занятия «докладчики» освещают основные вопросы занятия, «оппоненты» ведут научную дискуссию с «докладчиками», «рецензенты» анализируют ход дискуссии и всё занятие.

Дискуссия – метод активного включения обучаемых в коллективный поиск истины, повышающий интенсивность и эффективность учебного процесса. Она требует от студентов напряженной самостоятельной работы, рождает у каждого из них потребность высказать собственную точку зрения, свое мнение по обсуждаемому вопросу. Дискуссия на семинаре должна быть доброжелательной и корректной. Ее участники должны проявлять принципиальность и последовательность в суждениях, ответственность за свое выступление, что выражается в научной весомости замечаний и

контраргументов, содержательности выражаемой мысли, точности в определении понятий.

Одна из задач такого метода проведения практических занятий – привить студентам навыки и правила ведения научной дискуссии.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- устный опрос;
- индивидуальное собеседование;
- собеседование с группой.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;

- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Теория и методика спорта» является подготовка к следующим формам практических занятий:

семинар, семинарам-дискуссиям, семинарам-конференциям, дебаты, «Круглый стол», тестирование.

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «Методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

Методические рекомендации для подготовки доклада

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

Методические рекомендации по оформлению доклада:

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

Методические рекомендации по подготовке конспектов:

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин).

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Этапы работы над конспектом:

1. Конспектирование делается только после того, как прочитан литературный источник.
2. Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта.
3. Составление самого конспекта. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.
4. Оформление конспекта.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

70-89% от максимального количества баллов («Отлично») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («Хорошо») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;

- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Теория и методика спорта

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

Владивосток

2018

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>(ПК-7) - способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.; - процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям; - средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях; - применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.
<p>(ПК-8) - осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.
<p>ПК-10 Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями

определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся		<p>определенными видами спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.
	Владеет	<p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>
ПК-11 Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.
ПК- 14 Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

выразительности		- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.
-----------------	--	---

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
5 семестр Раздел I. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта (94 час.)				
1	4 неделя сентября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада к семинару-конференции	9	Семинар-конференция (УО-3)
2	1 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	9	Семинар-дискуссия (УО-1)
3	2 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к темам «Круглого стола»	9	«Круглый стол» (УО-4)
4	3 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	9	Семинар- (УО-1) Тестирование (ПР-1)
5	4 неделя октября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	9	семинар-дискуссия (УО-1)
6	1 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	9	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
7	2-3 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	9	Дебаты (УО-1)
8	4 неделя ноября	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	9	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
9	1-2неделя декабря	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	9	Семинар – (УО-1)
10	3 Неделя декабря	Подготовка к защите курсовой работы	13	Защита курсовой работы
6 семестр Раздел II. Система спортивной подготовки (66)				

11	3-4 Неделя февраля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
12	1-2 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
13	3-4 Неделя марта	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к темам «Круглого стола»	6	«Круглый стол» (УО-4)
14	1-2 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка вопросов к семинару-дискуссии	6	семинар- дискуссия (УО-1)
15	3-4 Неделя апреля	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
16	1-2 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Дебаты (УО-1)
17	3-4 Неделя мая	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
18	1-2 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара	6	Семинар – (УО-1)
19	3 неделя июня	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к вопросам семинара и вопросам теста	6	Семинар – (УО-1) Тестирование (ПР-1)
20	4 неделя июня	Подготовка к защите курсовой работы	12	Защита курсовой работы

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
(ПК-7) - способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	Знает (пороговый уровень)	- характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.	Знает основные процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям	Способен формулировать основные средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях;	Знает способы применения стандартных технологий акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.	Способен самостоятельно разработать учебно-тренировочных план пребывания в сложных климатических условиях	65-84
	Владеет (высокий уровень)	- комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.	Знает средства и методы тренировки в сложных климатических условиях	Способен применить средства и методы тренировки в сложных климатических условиях	85-100
(ПК-8) - осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию	Знает (пороговый уровень)	- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;	Знает медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;	Способен осуществлять санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории	Умеет соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной	Способен следить за соблюдением санитарных норм на занятиях ИВС	65-84

тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта		спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;	деятельности.		
	Владеет (высокий уровень)	- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;	Владеет современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;	Способен соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	85-100
ПК-10 Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	Знает (пороговый уровень)	Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	Знает методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;	Способен освоить современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Умеет эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;	Умеет использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	Способен анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Владеет умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	Владеет навыками проведения тестирования для замера основных критериев для отбора в ИВС	Способен осуществлять наблюдение и фиксировать основные показатели и определять критерии, необходимые для отбора в ИВС	85-100

ПК-11 Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	Знает (пороговый уровень)	Знает федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;	Знает закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;	Способен подобрать медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Умеет подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;	Умеет разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;	Способен использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Владеет навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	Владеет информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;	Способен овладеть навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	85-100
ПК-14 Способность совершенствовать индивидуальное спортивное	Знает (пороговый уровень)	Знает основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;	Знает средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	Способен применить на практике средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном	45-64

<p>мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p>	<p>Умеет (продвинутый уровень)</p>	<p>Умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p>	<p>Умеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</p>	<p>виде порта. Способен рассказать о индивидуальном спортивном мастерстве великих спортсменов в ИВС</p>	<p>65-84</p>
	<p>Владеет (высокий уровень)</p>	<p>Владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p>	<p>Владеет способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</p>	<p>Способен выступать на соревнованиях за свой спортивных коллектив в ИВС</p>	<p>85-100</p>

**Методические рекомендации,
определяющие процедуры оценивания результатов освоения
дисциплины**

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** (5 семестр) и **экзамена** (6 семестр).

Зачет и экзамен предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

5 Семестр

Вопросы к зачету:

1. Современные тенденции развития спорта.
2. Основные современные тенденций развития спорта
3. Перспектив развития спорта.
4. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности
5. Ответственность тренера в отношении к спортсменам
6. Значение спортсмена в современных условиях спортивного движения.
7. Основные направления развития спортивного движения
8. Массовый спорт
9. Спорт высших достижений
- 10.Разновидности движений в массовом спорте
- 11.Социальные функции спорта
- 12.Специфические функции спорта
- 13.Неспецифические (общекультурные) функции спорта
- 14.Классификация видов спорта
- 15.Система спортивной подготовки
- 16.Спортивная подготовка
- 17.Спортивные соревнования
- 18.Соревновательная деятельность
- 19.Система спортивных соревнований
- 20.Система тренировки
- 21.ОФП и СФП

22. Спортивная тренировка
23. Физическая подготовка
24. Техническая подготовка
25. Тактическая подготовка
26. Психологическая подготовка
27. Многолетняя спортивная тренировка
28. Физкультурно-спортивная ориентация
29. Спортивный отбор
30. Система многолетней подготовки
31. Тренировочная и соревновательная деятельность.
32. Спортивная ориентация
33. Спортивный отбор
34. Факторы внешней среды
35. Социально-экономические условия и их влияние на спортивную ориентацию.

6 семестр

Вопросы к экзамену:

1. Методы спортивной тренировки
2. Средства спортивной тренировки
3. Физические упражнения
4. Соревновательные упражнения
5. Специально-подготовительные упражнения
6. Восстановительные
7. Структура многолетнего тренировочного процесса
8. Основные факторы продолжительности отдельных этапов тренировочного процесса
9. Этапы многолетнего тренировочного процесса
10. Спортивный отбор
11. Этап начальной специализации
12. Этап углубленной специализации
13. Этап спортивного совершенствования
14. Этап сохранения достижений.
15. Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке
16. Тренировочная нагрузка
17. Формы постепенности нагрузок
18. Принцип непрерывности
19. Цикличность нагрузки и отдыха
20. Система отбора в многолетней подготовке спортсмена

21. Диагностика индивидуальной спортивной предрасположенности
22. Физкультурно-спортивная ориентация
23. Спортивная селекция
24. Этапы спортивного отбора
25. Методические аспекты отбора
26. Исходные показатели и темпы их прироста
27. Антропометрические данные
28. Физические способности
29. Закономерности формирования физических способностей
30. Методика воспитания скоростных способностей
31. Методика воспитания силы
32. Методика воспитания выносливости
33. Методика воспитания гибкости
34. Методика воспитания координационных способностей
35. Техническая подготовка спортсменов
36. Спортивно-техническое мастерство
37. Методика технической подготовки
38. Этапы совершенствования технической подготовленности
39. Тактическая подготовка спортсмена
40. Тактическая подготовка в разных видах спорта
41. Алгоритмическая тактика
42. Вероятностная тактика
43. Эвристическая тактика
44. Средства и методы овладения тактическими действиями
45. Большие тренировочные циклы
46. Моделирование тренировочных макроциклов
47. Специфические особенности вида спорта и становления мастерства в нем
48. «Классическая» модель построения тренировочных макроциклов
49. Плюсы и минусы «классической» модели построения макроциклов
50. Технологии построения тренировочных мезоциклов
51. Факторы влияющие на структуры мезоциклов
52. Типы мезоциклов
53. Построение тренировочных микроциклов
54. Классификация микроциклов
55. Структура микроциклов тренировки
56. Соответствие величины нагрузки задачам занятия

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене
по дисциплине «Теория и методика спорта»**

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций 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.
«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Теория и методика спорта» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов,

представления устных сообщений на семинарах, семинарах-конференциях, семинарах-дискуссиях и тестировании) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Перечень и характеристика оценочных процедур

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Дебаты, Круглый стол, Дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(ПР-1) Тестирование - Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Темы докладов для семинаров-конференций:

5 семестр

1. Современные тенденции развития спорта.
2. Основные современные тенденций развития спорта
3. Перспектив развития спорта.

Темы докладов для семинаров-дискуссий:

5 семестр

1. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности
2. Ответственность тренера в отношении к спортсменам
3. Значение спортсмена в современных условиях спортивного движения.
4. Классификация видов спорта

6 семестр

1. Система отбора в многолетней подготовке спортсмена
2. Диагностика индивидуальной спортивной предрасположенности
3. Физкультурно-спортивная ориентация
4. Спортивная селекция
5. Этапы спортивного отбора
6. Методические аспекты отбора
7. Исходные показатели и темпы их прироста
8. Антропометрические данные

Темы докладов для «Круглого стола»:

5 семестр

1. Основные направления развития спортивного движения
2. Массовый спорт
3. Спорт высших достижений
4. Разновидности движений в массовом спорте

6 семестр

1. Постепенная и предельная нагрузка в спортивной тренировке
2. Тренировочная нагрузка
3. Формы постепенности нагрузок
4. Принцип непрерывности
5. Цикличность нагрузки и отдыха

Вопросы для семинаров:

5 семестр

1. Социальные функции спорта
2. Специфические функции спорта
3. Неспецифические (общекультурные) функции спорта
4. Система спортивной подготовки
5. Спортивная подготовка

6. Спортивные соревнования
7. Соревновательная деятельность
8. Система спортивных соревнований
9. Многолетняя спортивная тренировка
10. Физкультурно-спортивная ориентация
11. Спортивный отбор
12. Система многолетней подготовки
13. Тренировочная и соревновательная деятельность.
14. Спортивная ориентация
15. Спортивный отбор
16. Факторы внешней среды
17. Социально-экономические условия и их влияние на спортивную ориентацию.

6 семестр

1. Методы спортивной тренировки
2. Средства спортивной тренировки
3. Физические упражнения
4. Соревновательные упражнения
5. Специально-подготовительные упражнения
6. Восстановительные
7. Структура многолетнего тренировочного процесса
8. Основные факторы продолжительности отдельных этапов тренировочного процесса
9. Этапы многолетнего тренировочного процесса
10. Спортивный отбор
11. Этап начальной специализации
12. Этап углубленной специализации
13. Этап спортивного совершенствования
14. Этап сохранения достижений.
15. Физические способности
16. Закономерности формирования физических способностей
17. Методика воспитания скоростных способностей
18. Методика воспитания силы
19. Методика воспитания выносливости
20. Методика воспитания гибкости
21. Методика воспитания координационных способностей
22. Тактическая подготовка спортсмена
23. Тактическая подготовка в разных видах спорта

24. Алгоритмическая тактика
25. Вероятностная тактика
26. Эвристическая тактика
27. Средства и методы овладения тактическими действиями
28. Большие тренировочные циклы
29. Моделирование тренировочных макроциклов
30. Специфические особенности вида спорта и становления мастерства в нем
31. «Классическая» модель построения тренировочных макроциклов
32. Плюсы и минусы «классической» модели построения макроциклов
33. Технологии построения тренировочных мезоциклов
34. Факторы влияющие на структуры мезоциклов
35. Типы мезоциклов
36. Построение тренировочных микроциклов
37. Классификация микроциклов
38. Структура микроциклов тренировки
39. Соответствие величины нагрузки задачам занятия

Темы для дебатов:

5 семестр

36. Система тренировки
37. ОФП и СФП
38. Спортивная тренировка
39. Физическая подготовка
40. Техническая подготовка
41. Тактическая подготовка
42. Психологическая подготовка

6 семестр

57. Техническая подготовка спортсменов
58. Спортивно-техническое мастерство
59. Методика технической подготовки
60. Этапы совершенствования технической подготовленности

Перечень вопросов к тестированию соответствует вопросам, изученным на предыдущем семинаре.

Пример тестовых работ:

Теория и методика спорта. Тест №1

ФИО _____ Группа _____

№	Вопрос	Ответ
1.	Спорт это:	1. Соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, как специальная сфера выявления и сравнения человеческих возможностей; 2. Соревновательная деятельность, специальная к ней подготовка, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности; 3. Многогранное общественное явление, средство физического воспитания, форма подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, средство эстетического и этического воспитания, удовлетворение духовных потребностей и расширение интернациональных связей.
2.	Назовите 6 групп видов спорта, основанных на особенностях проявления физических и технических способностей спортсменов:	1. 2. 3. 4. 5. 6.
3.	Вид спорта это:	
4.	Спортивное достижение это:	
5.	Вид соревнований это:	
6.	Спортивная тренировка это:	
7.	Спортивная дисциплина, это:	
8.	Система подготовки спортсмена это:	
9.	Соревновательная деятельность это:	
10.	Физическая культура это:	

1. Конкретный вид соревновательной деятельности. Может включать в себя один или несколько видов соревнований. Например: л/атлетика, плавание, футбол, стрельба и т.д.;
2. Форма и содержание соревновательной деятельности, курируемая одной спортивной федерацией, например: вольная борьба, прыжки на лыжах, плавание на открытой воде и т.д.;
3. Вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, весовых категориях, классах яхт и т.д.;
4. Специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, определяющих готовность спортсмена к достижению высших результатов;

5. Практическая деятельность по подготовке спортсмена, совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, условий взаимодействующих между собой и обеспечивающую наилучшую степень готовности спортсмена к достижениям;
6. Деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные способности и обеспечить их максимальное проявление;
7. Показатель спортивного мастерства, и способностей спортсмена, выраженных в конкретных результатах;
8. Часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной деятельности для физической подготовки и жизненной практики.

Теория и методика спорта Тест 2.1.

ФИО _____ Группа _____

1.	Специфическая, социально-эталонная функция спорта это	
2.	Воспитательная функция спорта это	
3.	Спортивно-оздоровительная (рекреативная) функция спорта это	
4.	Специфическая, эвристически-достиженческая функция спорта это	
5.	Коммуникативная функция спорта это	
6.	Эстетическая (зрелищная) функция спорта это	
7.	Функция спорта в социализации личности это	
8.	Экономическая функция спорта это	
9.	Массовый общедоступный спорт это	
10.	Спорт высших достижений это	

1. Соревновательная деятельность, которая заключается в сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого спортивного результата или места в соревновании;

2. Тип творческой поисковой деятельности, сопряженный с познанием человеком своих возможностей, поиском эффективных способов их максимальной реализации. Эта функция наиболее выражена в спорте высших достижений, т.к. на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образы сложнейших элементов и тактических решений ведения спортивной борьбы;

3. Положительное влияние спорта на состояние и функциональные возможности организма человека (закаливание, положительные эмоции, общественная гигиена, снятие умственной усталости увеличение двигательной активности и т.д.);

4. Деятельность для достижения физического и спортивного совершенствования, для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового и военно-прикладного воспитания;

5. Деятельность по развитию спорта, повышению уровня здоровья населения, повышению общей работоспособности, продления жизни человека;

6. Деятельность, проявляющаяся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничащих с искусством, эстетическим превосходством, красотой человеческого тела, отточенностью движений, праздничным настроением, эмоциями и переживанием;

7. Деятельность по вовлечению людей в общественную жизнь, формированию опыта социальных отношений, сближению людей, объединению их в группы, организации, союзы, клубы, команды;

8. Деятельность по гуманизации общества, разворачивания международных связей, культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле;

9. Процесс систематических занятий физическими упражнениями с целью решения следующих задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных, профессионально-прикладных, рекреативных, повышения личного физического состояния (кондиции);

10. Деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, получения признания общества, повышение собственного престижа и престижа своей страны;

Критерии оценки устных ответов:

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

Критерии оценки (письменный ответ - тестов)

✓100-86 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓85-76 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓75-61 - балл – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 60-50 баллов – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

Критерии оценки сообщения /доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна . использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

по дисциплине

Теория и методика спорта

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Спортивная тренировка»

Форма подготовки очная

Владивосток

2018

Требования к курсовым работам и порядку их выполнения

Курсовая работа представляет собой выполненную обучающимся (несколькими обучающимися совместно) работу, демонстрирующую уровень подготовленности студента к самостоятельной учебной деятельности.

Основными задачами курсовой работы являются: 1) систематизацию, закрепление и расширение теоретических и практических знаний по направлению подготовки бакалавров. Применение этих знаний в решении конкретных научных, социально-экономических и управленческих задач; 2) развитие навыков самостоятельной работы в овладении методикой исследования и научным экспериментом при решении разрабатываемых в курсовой работе проблем и вопросов;

3) определения уровня готовности студентов для самостоятельной работы в условиях современной практики и соответствия его подготовки требованиям ОС ДВФУ.

Учащийся должен обладать следующими компетенциями:

-выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
-проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

-осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

-использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

Темы курсовой работы:

Тема курсовой работы должна быть актуальной и соответствовать профилю подготовки бакалавра «Спортивная тренировка».

Руководитель курсовой работы назначается из числа профессорско-преподавательского состава выпускающей кафедры. Студенту предоставляется право выбора темы курсовой работы вплоть до предложения своей тематики с условием обоснования целесообразности ее разработки. Выбор темы курсовой работы, как правило, должен быть связан с проблемами преддипломной и производственной практик, где целесообразно собрать материал для будущей работы.

Тема закрепляется за студентом на основании его письменного заявления и утверждается на заседании кафедры.

**Примерные темы курсовых работ для студентов направления
подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная
тренировка»**

1. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
2. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
3. Особенности игрового метода в спортивной тренировке
4. Особенности соревновательного метода в спортивной тренировке
5. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
6. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
7. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
8. Принцип непрерывности тренировочного процесса и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
9. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе тренировки и адаптивного сбалансирования их динамики.

10. Принцип цикличности процесса тренировки и возрастной адекватности его направленности.
11. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
12. Методика начального разучивания двигательного действия.
13. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
14. Методика результирующей отработки двигательного действия.
15. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
16. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
17. Основы современной методики воспитания двигательнo-координационных способностей.
18. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
19. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
20. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
21. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
22. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
23. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.
24. Методы воспитания комплексной выносливости.
25. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
26. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
27. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
28. Меры по оптимизации в процессе спортивной тренировки массы и объёмов звеньев тела.

29. Воспитание волевых качеств личности в процессе спортивной подготовки.
30. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
31. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) тренировочного процесса
32. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования тренировочного процесса
33. Комплексный контроль процесса тренировочного процесса и самовоспитания.
34. Единство планирования и контроля процесса тренировочного процесса
35. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
36. Тенденции развития современного спорта в мире.
37. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
38. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
39. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
40. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
41. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
42. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
43. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
44. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).

45. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).
46. Основная классификация средств подготовки спортсменов.
47. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
48. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
49. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, её волнообразность.
50. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
51. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
52. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
53. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
54. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
55. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
56. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
57. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий её построения.
58. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
59. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.

60. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
61. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
62. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
63. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.
64. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».
65. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.
66. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.
67. Социальные функции спорта.
68. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
69. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
70. Основные факторы и их роль в системе подготовки спортсмена.
71. Специальные принципы спортивной тренировки.
72. Физическая подготовка спортсмена.
73. Тактическая подготовка спортсмена.
74. Техническая подготовка спортсмена.
75. Структура микро циклов спортивной тренировки.
76. Структура годичных циклов спортивной тренировки.
77. Основы периодизации круглогодичной тренировки.
78. Этапы подготовки в процессе многолетних занятий спортом.
79. Врачебно-педагогический контроль и оценка физической подготовленности спортсменов.

80. Планирование учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства.
81. Планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
82. Методика развития скоростных способностей у юных спортсменов.
83. Проблема восстановления в спорте.
84. Система спортивной тренировки.
85. Отбор и прогнозирование спортивной одаренности.

Структура и содержание курсовой работы

Основные этапы выполнения курсовой работы:

1. Подбор и изучение литературы по теме исследования.
2. Определение методологии исследования
3. Проведение экспериментальной части.
4. Формулировка выводов (при необходимости и практических рекомендаций).
5. Оформление работы и предоставление её на выпускающую кафедру.
7. Защита курсовой работы.

Порядок выполнения курсовой работы

Научный руководитель курсовой работы

- осуществляет непосредственное руководство и контроль за процессом исследования;
- выдает студенту график и задание на выполнение курсовой работы;
- рекомендует студенту необходимые материалы, методики, научную, методическую литературу, справочные материалы, учебники, учебные пособия и другие источники по теме в зависимости от специфики темы;
- оказывает предусмотренные расписанием консультации;
- проверяет выполнение работы (по частям и в целом);

- обязательно присутствует на этапных защитах курсовых работ.

Студент в период выполнения курсовой работы:

- составляет плана исследования,
- подбирает и изучает необходимые источники и научно-методическую литературу по проблеме исследования,
- организывает и проводит исследование,
- обосновывает результаты исследования,
- оформляет текст работы,
- защищает курсовую работу.

Курсовые работы могут быть:

эмпирическими - выполненными на основе изучения и обобщения опыта деятельности специалистов, а также опыта деятельности спортивных организаций;

экспериментальными – исследование автором эффективности педагогических средств, методов (технологий), программ, изучение медико-биологических и психолого-педагогических аспектов деятельности в сфере физического воспитания, спорта и др.;

конструкторскими – выполненными на основе разработки приспособлений и тренажеров в сфере физического воспитания и спорта.

теоретическими - представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

Объем бакалаврской работы составляет 35-50 страниц печатного текста, без учета приложений.

Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы и практические рекомендации.

Работа состоит из структурных единиц, представленных в таблице 1:

Структура курсовой работы

Структурные единицы	объем
Титульный лист	1
Содержание (Оглавление)	1
Введение	1,5
Глава I. Состояние вопроса по данным литературных источников	25-30
Глава II. Задачи, методы и организация исследования	5-7
Глава III. Результаты исследования и их обсуждение	10-15
Выводы	0,5 - 1
Практические рекомендации	1-2
Список литературы (20-30 источников)	2-3
Приложения	4-5

К работе прилагаются следующие документы:

- задания по подготовке курсовой работы,
- календарный план (график) выполнения курсовой работы,
- рецензия;
- отзыв научного руководителя
- электронный диск с текстом работы, докладом и презентацией.

Содержание структурных единиц курсовой работы

Титульный лист

На титульном листе, выполняемой студентами курсовой работы приводят следующие данные:

- полное наименование вышестоящей организации;
- полное наименование вуза согласно Уставу;
- полное наименование школы;
- полное наименование кафедры, по заданию которой выполняется

письменная работа;

- автор работы
- тема письменной работы;
- наименование письменной работы;
- сведения об авторе, руководителе и консультанте (если таковой имеется есть);
- наименование города и текущий год.

Введение (концепция, сущность исследования)

Текст введения не делят на структурные элементы (пункты, подпункты и т.д.). Элемент «Введение» размещают на следующей странице (страницах) после страницы, на которой заканчивается элемент «Оглавление». При этом слово «Введение» записывают в верхней части страницы, на которой начинается введение, посередине этой страницы, с прописной буквы и выделяют полужирным шрифтом. Структура введения следующая:

1) Актуальность темы (чем обусловлена необходимость исследования, противоречие между: 1 вариант - запросами практики и недостатком знаний, 2 вариант – отсутствие теоретического обобщения практики);

2) Объект исследования (та часть действительности, на которую направлен процесс научного познания);

3) Предмет исследования (та часть объекта, которая исследуется и получает научное объяснение);

4) Цель исследования (конечный научный результат, то, что намеревается сделать исследователь);

5) Гипотеза исследования (предположение о возможных путях решения проблемы, поставленных задач);

6) Практическая значимость (практическое применение разработанных автором средств для воздействия на педагогическую реальность);

Глава 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования. Состояние вопроса в пространстве выбранной темы. Теоретическое обоснование темы.

Ниже приведено примерное содержание параграфов первой главы:

1.1 История и теоретические основы проблемы, вопроса. Выделение главных опорных точек зрения на рассматриваемую проблему (то главное, что нужно изменить; наше видение объекта, характеристика субъекта воздействия).

1.2 Литературный обзор средств воздействия на элементы педагогической реальности подлежащих изменению, дополнению, пересмотру принципов их применения (состояние вопроса путей решения проблемы; то главное - чем изменить; средства воздействия).

1.3 Психофизические, гендерные, демографические особенности контингента на который будет направлено педагогическое воздействие (то главное - у кого изменить; объект воздействия).

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

1. Изучение (анализ) состояния проблемы исследования
2. Разработка экспериментальных компонентов исследования
3. Определение эффективности экспериментальных компонентов

исследования

2.2 Методы исследования

1. Анализ литературных источников;
2. Социологический опрос;
3. Контрольные испытания;
4. Педагогическое наблюдение;
5. Педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики.

Методы исследования могут быть иными

2.3 Организация исследования (сроки, этапы, базы исследования, состав испытуемых, их количество, программы и т.п.).

Примерное содержания подраздела 2.3:

1 этап (учебный год - 6-9 месяцев) – анализ литературных источников, предварительный эксперимент, социологический опрос

2 этап (следующий учебный год - 7-9 месяцев) – организация и проведение эксперимента, или обобщение опыта педагогов новаторов

3 этап (первое полугодие – 5-6 месяцев) – определение результатов исследования, оформление и защита КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Глава 3. Описание и анализ результатов проведённой опытно-экспериментальной работы. (Результаты исследования и их обсуждение)

Примерное содержания главы 3

3.1 Результаты социологического опроса

3.2 Результаты тестирования (контрольных педагогических испытаний) на предварительном этапе исследования

3.3 Теоретическое обоснование (теоретическая модель /средств / методов и т.п.)

3.4 Практическое обоснование (описание технологии применения экспериментального компонента средств, методов, технологии и т.п.)

3.5 Результаты педагогического эксперимента (сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы).

(Параграфов в третьей главе может быть меньше)

Выводы

Совокупный итог работы по каждой задаче исследования (оценка успешности проделанной работы).

Определение направления дальнейших исследований в данной сфере.

Практические рекомендации

Предложения об использовании результатов исследовательской работы в областях их приложения (что можно взять на вооружение для практики воспитания, обучения и тренировки).

Список литературы

1. ГОСТ 7.1 – 2003. Полный текст на сайте

<http://www.bookchamber.ru/gost.htm>;

2. ГОСТ Р 7.0.5 – 2008. Полный текст на сайте

<http://science.tsu.ru/rus/Metro/GOST%20P%207.0.5-2008.pdf>

Приложения

Протоколы, планы-конспекты занятий, планы работы, иллюстративные материалы, таблицы, графики, схемы, анкеты для родителей, педагогов, школьников, спортсменов и т.п.

Порядок защиты курсовой работы.

Требования к докладу, в котором обязательно должно быть отражено следующее: актуальность темы, объект, предмет, цель, гипотеза, практическая значимость. Далее необходимо прописать основные результаты исследования: представить методику, перечень средств и др., описать произошедшие под воздействием данной методики или перечня средств изменения в контрольных и экспериментальных группах, изменение состояния спортсменов, общественного мнения и др., выводы.

Доклад должен сопровождаться электронной презентацией.

Критерии оценки курсовой работы

Курсовая работа удостоивается оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно». При этом учитываются такие критерии как самостоятельность работы, ее практическая ценность, содержание и правильность оформления, качество наглядных иллюстраций, вынесенных на защиту курсовой работы, доклад студента и его ответы на вопросы.

Оценка курсовой работы выносится членами комиссии после обсуждения защиты руководителя. При оценке курсовой работы принимается во внимание качество ее выполнения: содержание работы, ее соответствие заданию, глубина проработки рассматриваемых вопросов, анализ фактического материала, аргументированность выводов, логическая последовательность и оригинальность подачи материала, стиль изложения,

использование компьютерных программ для проведения статистического расчета, обоснованность выводов и предложений, качество оформления работы, его соответствие предъявляемым требованиям, а также качество доклада (умение кратко, аргументировано и свободно излагать суть работы, полученные выводы и предложения, давать ответы на поставленные вопросы.) Курсовая работа оценивается на «отлично», если ее содержание глубоко раскрывает исследуемую тему: дается история рассматриваемых вопросов, их современное состояние, обобщается зарубежный опыт, при теоретической направленности работы дается анализ различных точек зрения, при практической - привлекается значительный объем фактического материала и дается его всесторонний анализ, выводы аргументированы, материал изложен логически последовательно, работа оформлена в соответствии с требованиями, доклад раскрывает основное содержание работы, студент свободно владеет материалом, иллюстрированный материал выполнен хорошо и умело использован автором при защите, ответы на вопросы членов комиссии четкие, рецензент и руководитель оценили работу на «отлично» и «хорошо». Курсовая работа может быть также оценена на «отлично», если имеются небольшие погрешности, допущенные при рассмотрении отдельных вопросов (или оформлении работы). Оценка «хорошо» дается курсовой работе, если ее содержание достаточно глубоко раскрывает тему, но автором допущены некоторые погрешности, не носящие принципиального характера, их отмечает рецензент, доклад раскрывает основное содержание исследования, иллюстрированный материал оформлен хорошо и он достаточен для иллюстрации основных положений работы, ответы получены в основном на все вопросы. Оценка «хорошо» может быть дана курсовой работе, если ее качество оценено на «отлично», но доклад затянут из-за наличия в нем второстепенного материала, ответы получены не на все вопросы, иллюстрированный материал выполнен небрежно. Курсовая работа оценивается на «удовлетворительно», если какой-то раздел выполнен поверхностно: недостаточно полно проанализировано современное

состояние проблемы, при практической направленности работы привлечен небольшой объем фактического материала или привлечен большой объем фактического материала, но его анализ выполнен поверхностно, выводы приведенные в работе расплывчаты и не отражают поставленные задачи, работа не в соответствии с требованиями к выпускным работам. Курсовая работа может быть также оценена на «удовлетворительно», если она выполнена на хорошем уровне, оценка рецензента «хорошо», но доклад поверхностный, не отражает основного содержания работы, иллюстрированный материал не демонстрирует вклад автора, не на все вопросы получены четкие ответы. Оценка «неудовлетворительно» дается той работе, если ее разделы выполнены поверхностно, оценена рецензентом и руководителем на «неудовлетворительно», доклад слабо раскрывает тему выпускной работы, иллюстрированный материал поверхностен, не получены ответы на все вопросы, автор не свободно владеет материалом.