



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования

«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

Мазитова Н.В.  
(Ф.И.О.)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента  
физической культуры и спорта  
*Шакирова* Шакирова О.В.  
(подпись)

«05» июля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Методика тренировки в избранном виде спорта

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профиль «Физическая культура»**

Форма подготовки очная

курс 3,4 семестр 5,6,7,8

лекции 66 час.

практические занятия 80 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием МАО лек. 9 пр. 9 /лаб. 00 час.

всего часов аудиторной нагрузки 146 час.

в том числе с использованием МАО 18 час.

самостоятельная работа 322 час.

в том числе на подготовку к экзамену 90 час.

контрольные работы (количество) – не предусмотрено

курсовая работа / курсовой проект – 6 семестр

зачет 6,7 семестр

экзамен 5,8 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта протокол № 12 от «05» июля 2019 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта д.м.н., профессор Шакирова О.В.  
Составитель: доцент Пальченко А.П.

**Владивосток**  
**2019**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Методика тренировки в избранном виде спорта»**

Рабочая программа дисциплины «Методика тренировки в избранном виде спорта» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физическая культура». Дисциплина «Методика тренировки в избранном виде спорта» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины (модули) по выбору» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 13 зачетных единиц (468 часов, из них 146 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (66 часов), в том числе с использованием МАО (9 часов), практические занятия (80 часов), самостоятельная работа (322 часа, в том числе 90 часов на подготовку к экзамену), курсовая работа, зачеты и экзамен. Дисциплина реализуется на 3,4 курсе в 5,6,7 и 8 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: общая характеристика методики тренировки, виды спортивной подготовки, методика спортивной подготовки и организации тренировочной и соревновательной деятельности.

**Целью** данной дисциплины является формирование компетенций, связанных с организационно-методическими аспектами избранного вида спорта.

### **Задачи дисциплины:**

1) Формирование у студентов основных знаний по содержанию спортивной подготовки;

2) Формированию у студентов умений составлять программы реализации спортивной подготовки в избранном виде спорта;

3) Формированию навыков организации и безопасного проведения мероприятий, связанных со спортивной подготовки в избранном виде спорта;

Для успешного изучения дисциплины «Методика тренировки в избранном виде 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 индивидуальных достижений в избранном виде спорта;

- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеет техническими приёмами и двигательными действиями избранного вида спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций):

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<b>ОПК-2</b> Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Знает	Систему мероприятий спортивного отбора, этапы спортивного отбора, особенности спортивной ориентации, антропометрические, биохимические, физиологические, физические и психологические параметры спортивного отбора. Основные методы и приемы спортивного отбора. Возрастные особенности детей.

	Умеет	Определять уровень физического развития индивида и соотносить с паспортным возрастом, определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка, отличать ее от обученности.
	Владеет	Методиками спортивного отбора и ориентации, навыками проведения антропометрической, физической и психологической диагностики.
<b>ОПК-4</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Знает	Оптимальные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Знает обязанности организаторов и судей соревнований; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.
	Умеет	Организовывать подготовку и участие спортсменов разной квалификации в соревнованиях различного уровня учитывая специфику избранного вида спорта.
	Владеет	Владеет организационно-методическими навыками проведения тренировочных занятий интегральной направленности, ориентированных на соревновательную программу определенных соревнований.
<b>ПК-5</b> Способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной	Знает	Современные подходы в оценке качественных результатов индивидуальной спортивной деятельности.
	Умеет	Применять передовой опыт комплексной диагностики для оценки индивидуальной деятельности в области физической культуры и спорта.

деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Владеет	Методами поддержания и оценки индивидуальной спортивной формы.
--	---------	--

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Методика тренировки в избранном виде спорта» применяются следующие методы активного / интерактивного обучения: семинар-дискуссия; семинар-конференция.

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

*5 семестр (16 часов)*

## **Тема 1. Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС (5 часов).**

Общая характеристика ИВС. Особенности двигательных действий в ИВС. Классификация ИВС.

Правила соревнований по ИВС. Общие основы организации и проведения соревнований. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований. Руководство соревнований. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований

Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.

Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.

Программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований. Проведение соревнований. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований. Протесты.

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Участники соревнований. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.

Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.

Определение победителей и награждение. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений.

Национальные, региональные и мировые достижения. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.

## **Тема 2. Возникновение и развитие ИВС.( 5 часов).**

Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС. Основные предпосылки в развитии ИВС на начальном этапе.

Развитие ИВС до 20 века : Социально-экономические предпосылки развития ИВС. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах. Появление первых кружков и клубов по ИВС. Появление первых соревнований по ИВС. Уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсменов.

## **Тема 3. Развитие ИВС в 20 веке за рубежом.( 6 часов).**

Социально-экономические условия для развития ИВС в 20 веке. Рост массовости ИВС. Развитие ИВС в различных странах. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС. Развитие техники ИВС. Развитие методики тренировки по ИВС. Национальная и международная интеграция в ИВС. Национальные и международные соревнования по ИВС. Развитие спортивной науки. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.

### *Семестр 6 (12 часов)*

## **Тема 4. Зарождение и развитие ИВС в России до 1917г. (3 часа).**

Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России. Первые соревнования по ИВС. Развитие уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Развитие ИВС в СССР и России (1917-2000гг.): Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г. Рост массовости ИВС. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС. Использование в



физическом воспитании упражнений ИВС. Развитие ИВС в советских республиках и регионах. Появление спортивных объединений, обществ и организаций по ИВС. Спортивные разряды и звания по ИВС. Всероссийские и всесоюзные соревнования по ИВС. Чемпионаты СССР (России), спартакиады народов СССР (РСФСР, РФ). Наиболее известные советские (российские) спортсмены по ИВС. Развитие техники ИВС. Развитие методики тренировки по ИВС. Интеграция советских (российских) спортсменов и организаций по ИВС в международное спортивное движение. Участие советских (российских) спортсменов в международных соревнованиях, матчевых встречах. Развитие национальной спортивной науки.

### **Тема 5. ИВС на олимпийских играх современности. (3 часа).**

ИВС на олимпийских играх: история включения в программу олимпиад, изменения в программе соревнований. Анализ выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх. Анализ выступлений национальных сборных команд на олимпийских играх. Биография выдающихся спортсменов, неоднократных олимпийских чемпионов. Олимпийские рекорды и достижения: хронология, динамика. Допинговые скандалы. Проблемы олимпийской подготовки.

ИВС на чемпионатах мира и Европы :Организация и проведение первых чемпионатов (мира, Европы). Хронология проведения чемпионатов мира (Европы). Анализ выступлений советских (российских спортсменов) на чемпионатах мира (Европы). Анализ выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира (Европы). Биография выдающихся спортсменов, многократных чемпионов мира (Европы). Мировые рекорды и достижения: хронология, динамика.

### **Тема 6. Государственные структуры и общественные организации по ИВС. (3 часа).**

Организационные структуры по управлению и развитию ИВС. Государственные и негосударственные, смешанные формы управления. Министерства, департаменты и комитеты по спорту – их роль в развитии ИВС.

Федерации ИВС: задачи, структура, роль в развитии. Ведомственные организации и объединения. Частные и государственные спортивные клубы. ИВС в студенческом спортивном движении: проблемы и перспективы.

Международные организации и объединения по ИВС

### **Тема 7. Техника с основами биомеханики в ИВС. (3 часа).**

Биомеханические основы техники ИВС

Техника ИВС

Факторы, влияющие на технику ИВС

Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС

Типичные ошибки в технике ИВС

*7 семестр (18 часов)*

### **Тема 8. Методика обучения двигательным действиям в ИВС. (2 часа).**

Общие основы обучения технике ИВС

Эффективные средства и методы в обучении технике

Основные этапы в обучении

Методика исправления ошибок в технике

Совершенствование технического мастерства

### **Тема 9. Основы спортивной тренировки в ИВС. (2 часа).**

Основы спортивной тренировки

Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Спортивная тренировка и спортивная подготовка. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте.

Спортивные занятия как основная организационная форма спорт. подготовки. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия. Сущность разминки и «заминки».

## **Тема 10. Физическая подготовка. (2 часа).**

Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.

Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. О соотношении общей и специальной физической подготовки. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. Проблема «переноса» двигательных навыков.

Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.

Физические качества

## **Тема 11. Техническая подготовка. (2 часа).**

Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Этапы технической подготовки. Общие основы и принципы обучения в ИВС.

Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.

Тактическая и психологическая подготовка

Основные компоненты психологической подготовки. Проблемы волевой подготовки.

Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.

## **Тема 12. Тактическая и психологическая подготовка. (2 часа).**

Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства.

Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью.  
Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.

Сущность и общая характеристика психологической подготовки гребцов. Основные компоненты психологической подготовки. Проблемы волевой подготовки.

Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.

### **Тема 13. Проблемы работоспособности. (2 часа).**

Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.

Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.

Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.

Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.

### **Тема 14. Нагрузка в ИВС. (2 часа).**

Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка.

Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки.

### **Тема 15. Проблемы восстановления. (2 часа).**

Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.

Метод – как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.

Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей. Субъективное и объективное выражение утомления.

Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.

Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.

О парной взаимосвязи и взаимозависимости структурных компонентов физической и функциональной нагрузок.

Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.

Проблемы реабилитации в спорте

**Тема 16. Основы построения процесса спортивной подготовки.( 2 часа).**

Принципы и закономерности процесса спортивной подготовки. Сущность тренировочного и соревновательного процесса. Сущность периодизации и цикличности. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки. Мега-, макро-, мезо-, и микроструктуры (циклы) процесса спортивной подготовки.

Сущность спортивной формы и характеристика состояния оптимальной осевой готовности спортсмена. Фазы развития спортивной формы как естественная закономерность построения мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов процесса спортивной подготовки.

Спортивное занятие как основа спортивной подготовки.

*8 семестр (20 часов)*

**Тема 17. Основы построения микроциклов. ( 2 часа).**

Общая характеристика и особенности построения микроструктуры соревновательного занятия по виду спорта. Общая характеристика и

особенности построения суточных микроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения недельных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения месячных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.

#### **Тема 18. Основы построения макроциклов. ( 2 часа).**

Общая характеристика и особенности построения годовых и полугодовых макроциклов (циклов) процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроциклах процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроциклах процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения переходного периода в макроциклах процесса спортивной подготовки.

#### **Тема 19. Основы построения олимпийских макроциклов. ( 2 часа).**

Общая характеристика и особенности построения двух- и четырехлетних макроциклов (циклов) процесса спортивной подготовки. Олимпийский цикл в подготовке спортсменов: задачи, содержание. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов. Учет возрастных особенностей спортсменов.

#### **Тема 20. Научно-теоретические основы построения многолетней спортивной подготовки. ( 2 часа).**

Общая характеристика содержания и особенности построения системы многолетней спортивной подготовки. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки. Основные этапы многолетней спортивной подготовки. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.

## **Тема 21. Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.( 3 часа).**

Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.

Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.

## **Тема 22. Возрастные особенности этапов многолетней спортивной подготовки.( 3 часа).**

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего

спортивного мастерства.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.

Учет возрастных особенностей при подготовке ветеранов гребного спорта.

Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

### **Тема 23. Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования. ( 2 часа).**

Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной.

Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Иерархические ряды целей и прогнозов процесса спортивной подготовки, отбора и прогнозирования.

Виды отбора и прогнозирования

### **Тема 24. Критерии отбора и прогнозирования. (2 часа).**

Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования.

Биологический возраст - истинный возраст индивидуума. Под биологическим возрастом понимается достигнутый отдельным индивидуумом уровень развития морфологических показателей и связанных с ними функциональных явлений жизнедеятельности организма, соответствующий среднему для всей популяции уровню, характерному для данного и хронологического возраста.

Важным моментом при осмотре детей во время отбора для занятий спортом является сопоставление их паспортного и биологического возраста.

Сравнительный анализ специальной подготовленности с учетом



биологического возраста у пловцов трех поколений показал улучшение качества отбора перспективного контингента в каждом последующем десятилетии

Определение биологической зрелости - неперемное условие обследования спортсменов и интерпретации полученных данных. Без знаний истинного возраста трудно правильно оценить уровень достигнутых спортсменом результатов и его дальнейшую перспективность, выявить присущие ему особенности телосложения и функциональные возможности различных систем.

### **Тема 25. Методика отбора и прогнозирования в ИВС. (2 часа).**

Методы отбора.

Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.

Общая характеристика перспективного планирования и программирования.

Общая характеристика текущего планирования и программирования.

Общая характеристика оперативного планирования и программирования.

Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия**

*5 семестр (16 часов)*

#### **Занятие 1. Общая характеристика ИВС (3 часа) .**

##### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований.
2. Руководство соревнований.
3. Порядок финансирования соревнований. Информационное

обеспечение, реклама.

4. Виды соревнований
5. Организации, проводящие соревнования.

### **Занятие 2. Правила соревнований по ИВС( 3 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Обязанности организации, проводящей соревнования.
2. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.
3. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.
4. Изменения в Положении о соревнования и порядок действия.
5. Правила соревнований
6. Правила соревнований национальных и международных федераций.

### **Занятие 3. Программа соревнований ( 3 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Санкции за нарушения правил соревнований.
2. Программа соревнований.
3. Замена участников. Порядок замены участников соревнований.
4. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований. Форс-мажор. Погодные и иные условия.
5. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований.

### **Занятие 4. Судейская коллегия (3 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
2. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
3. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
4. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж.
5. Категории участников соревнований (возрастные,

квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.

6. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.

#### **Занятие 5. Места и оборудование соревнований (2 часа).**

##### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.

2. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.

3. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.

#### **Занятие 6. Определение победителей (2 часа).**

##### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Определение победителей и награждение.

2. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.

3. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.

4. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.

*6 семестр (24 часа)*

#### **Занятие 7. История развития ИВС (6 часов).**

##### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС.

2. Развитие ИВС до 20 века.

3. Социально-экономические предпосылки развития ИВС.

4. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах.

5. Развитие ИВС в 20 веке за рубежом

6. Социально-экономические условия для развития ИВС в 20 веке.

Рост массовости ИВС. Развитие ИВС в различных странах.

### **Занятие 8. Возникновение и развитие ИВС (5 часов).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС.

2. История развития техники ИВС.

3. История развития методики тренировки по ИВС.

4. Национальная и международная интеграция в ИВС.

5. История развития спортивной науки в ИВС.

6. История развития спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.

7. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.

### **Занятие 9. Развитие ИВС до 20 века ( 5 часов).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Зарождение и развитие ИВС в России до 1917г.

2. Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России.

3. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России.

4. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России.

5. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

6. История развития ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)

7. Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г.

Рост массовости ИВС.

## **Занятие 10. Развитие ИВС в СССР( 4 часа).**

### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС.
2. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС.
3. Развитие ИВС в советских республиках и регионах.
4. Появление спортивных объединений, обществ и организаций по ИВС.
5. Спортивные разряды и звания по ИВС.
6. Всероссийские и всесоюзные соревнования по ИВС. Чемпионаты СССР (России), спартакиады народов СССР (РСФСР, РФ).

## **Занятие 11. Советские спортсмены ( 4 часа).**

### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Наиболее известные советские (российские) спортсмены по ИВС.
2. Участие советских (российских) спортсменов в международных соревнованиях, матчевых встречах.
3. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.
4. Становление системы спортивной подготовки по ИВС в СССР.
5. ИВС на олимпийских играх: история включения в программу олимпиад, изменения в программе соревнований.
6. История выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх.

*7 семестр (18 часов)*

## **Занятие 12. Спортивная тренировка (2 часа).**

### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.

4. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки.

### **Занятие 13. Виды спортивных занятий в ИВС (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС.
2. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
3. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.
4. Сущность разминки и «заминки».

### **Занятие 14. Физическая подготовка (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Сущность физической подготовки.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
4. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.

### **Занятие 15. Средства физической подготовки (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
2. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
3. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
4. Проблема «переноса» двигательных навыков.

### **Занятие 16. Методы физической подготовки (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и

особенности применения.

2. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.

3. Проблема переноса физических качеств.

4. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей.

### **Занятие 17. Физические качества (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).

2. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.

3. Сущность и общая характеристика «технической подготовки».

4. Этапы технической подготовки.

5. Общие основы и принципы обучения в ИВС.

### **Занятие 18. Подготовка спортсменов (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью.

2. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью.

3. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.

4. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.

### **Занятие 19. Тактическая подготовка (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Этапы совершенствования тактического мастерства.

2. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью.

3. Содержание специальной физической подготовки с тактической

направленностью.

4. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.

### **Занятие 20. Сущность и структура нагрузки (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
2. Виды физических нагрузок.
3. Нагрузка физическая и функциональная.
5. Психологическая нагрузка.
6. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

*8 семестр (20 часов).*

### **Занятие 21. Многолетняя спортивная тренировка (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
2. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
3. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
5. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.

### **Занятие 22. Подготовка спортсменов (3 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
2. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
3. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.



4. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.

5. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

**Занятие 23. Характеристика подготовки спортсменов и ветеранов ( 2 часа).**

**Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

2. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

3. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.

4. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.

**Занятие 24. Средства и методы многолетней подготовки( 2 часа).**

**Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки .

2. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.

3. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

4. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.

**Занятие 25. Средства и методы на разных этапах подготовки( 3 часа).**

**Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

2. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе

спортивного совершенствования.

3. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

4. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.

5. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов ветеранов спорта.

### **Занятие 26. Возрастные особенности ( 2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.

2. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

3. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.

### **Занятие 27. Возрастные особенности на разных этапах подготовки (2 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

2. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

3. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

### **Занятие 28. Влияние возрастных особенностей (3 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.

2. Учет возрастных особенностей при подготовке ветеранов спорта.

3. Влияние возрастных особенностей на работоспособность

спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

### **Занятие 29. Спортивный отбор (3 часа).**

#### **Круглый стол. Вопросы к обсуждению:**

1. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
2. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
3. Соревновательный отбор.
4. Этапы спортивного отбора.
5. Прогнозирование в спорте

#### **Лабораторные работы (00 час.)**

*Не предусмотрены учебным планом*

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде 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 темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Общая характеристика методики тренировки, виды спортивной подготовки, методика спортивной подготовки и организации тренировочной и соревновательной деятельности.	ОПК-2 ОПК-4 ПК-5	Знает	УО-3	Вопросы к экзамену: 8, 10, 18
			Умеет	ПР-4	Вопросы к экзамену: 20-23
			Владеет	УО-3	Вопросы к экзамену: 25, 26, 35

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

*(электронные и печатные издания)*

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985.-193с.

2. Бородин, В. А. Поговорим о координации / В. А. Бородин // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 25-27.
3. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2001.
6. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
7. Лях, В. И. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях. — М.: Физкультура в школе. — 2006.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.;ООО "Изд-во Астрель" (профессия - тренер), 2003. - 863 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 2002.
11. Правила соревнований по видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, спортивная гимнастика. Последнее издание.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.-180 с.

### **Дополнительная литература**

*(печатные и электронные издания)*

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский – М., ФИС, 2001 – 243с.
2. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность. – СПб.,

2001. – 138 с.

3. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. — 332 с.

4. Сальников, В. А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности / В. А. Сальников. — Омск: СибАДК, 2000. — 160 с.

5. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников/ Л. А. Смирнова. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 160 с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

#### **«Интернет»:**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/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](http://www.biblioclub.ru).

17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:  
<http://e.lanbook.com/>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети  
«Интернет»:**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета:  
<http://ifets.ieee.org/russian/depository/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](http://www.biblioclub.ru).
14. 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/](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**

Учебный курс структурирован по тематическому принципу, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету.

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются разнообразные формы работ: чтение лекций, работа на практических занятиях, решение тестов, работа с учебной и научной литературой, выполнение практических заданий, формулируемых преподавателем.

Лекционные занятия ориентированы на освещение основных тем в каждый раздел курса и призваны ориентировать студентов в предлагаемом материале, заложить научные и методологические основы для дальнейшей самостоятельной работы студентов.

### **Самостоятельная работа студентов**

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

## **Работа с литературными источниками**

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической 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, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

### **Рекомендации для подготовки устных ответов:**

Внимательно вдумавшись в вопрос, надо составить план ответа на него. Каждый пункт плана лучше всего раскрыть в виде кратких тезисов, отражая в них наиболее существенное в содержании вопроса.

1. Не следует превращать ответ в чтение подготовленных записей. Ими можно воспользоваться, но лишь для того, чтобы обеспечить связность, логическую последовательность изложения.

2. Отвечая на вопрос, важно уметь объяснить специфику исторических условий, сложившихся в стране рассматриваемый период. Затем, раскрыв объективную необходимость тех или иных просветительских реформ, показать закономерность последующего мощного развития оригинальной, самобытной зарубежной или российской культуры. Анализируя реформы, необходимо показать и негативные их последствия

3. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях влечет за собой снижение оценки. Более того, в определенных случаях студент может остаться при своем мнении, поспорить с преподавателем. Если это мнение основано на знании разных источников, в которых позиции авторов не совпадают, студент может принять точку зрения какого-то одного автора, даже если она противоречит мнению преподавателя.

4. Работая над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом пособии названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос.

#### **Методические указания по проведению практических занятий**

##### **Круглый стол:** *Преподаватель:*

- выбирает тему, которая в свою очередь должна быть противоречивой и неоднозначной;
- подбирает материал;
- разрабатывает план занятия;
- определяет методы, приемы и средства стимулирования творческой и мыслительной активности студентов;
- подбирает наглядный материал и техническое сопровождение, которое располагается таким образом, чтобы всем участникам был виден экран;
- приглашает сторонних участников круглого стола, исходя из содержания темы, вынесенной на круглый стол;
- консультирует студентов (в группе – на начальном этапе подготовки круглого стола, индивидуально – по собственной инициативе или по инициативе студента);
- готовит аудиторию, позволяющую всем участникам разместиться по кругу.

*Студент:*

- самостоятельно прорабатывает материал по теме круглого стола;
- готовит вопросы по теме круглого стола.

*Проведение круглого стола.*

Для ведения круглого стола обязательно назначается ведущий. Ведущим может быть как сам преподаватель, так и кто-то из студентов. Ведущему необходимо соблюдать принцип справедливости в очередности выступлений, быть готовым к непредвиденным ситуациям, которые могут возникнуть в ходе круглого стола, а также соблюдать нейтралитет и не склоняться ни к одной из точек зрения участников.

*Подведение итогов работы круглого стола:*

- напоминание целей и задач круглого стола;
- демонстрацию итоговой расстановки точек зрения участников встречи на проблему;
- формулирование общей позиции, к которой пришли или близки все участники встречи;
- ориентирование студентов на изучение вопросов, которые не нашли должного освещения на занятии;
- задание на самоподготовку;
- слова благодарности всем участникам встречи.

### **Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Готовиться к экзамену необходимо с первого дня очередного семестра. Присутствие и работа студента на лекционных и практических занятиях и т.п. – это и есть этапы подготовки студента к экзамену.

Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить и памяти. Для повторения и обобщения изученного учебного материала рекомендуется ответить на

контрольные вопросы по каждой теме и решить тесты по всем разделам курса. Кроме «заучивания» материала для экзамена очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к экзамену студенты должны использовать конспекты лекций, методические пособия и указания. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебными пособиями по дисциплине.

При подготовке к экзамену следует особое внимание уделить изучению терминологического аппарата. Для этих целей студентам предлагается глоссарий.

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

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Международное спортивное и олимпийское движение» проходят в мультимедийных аудиториях, оборудованных: проектором 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; экраном 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; крепление настенно-потолочное Elpro Large Electrol Projecta; профессиональной ЖК-панелью 47", 500 Кд/м<sup>2</sup>, Full HD M4716CCBA LG; подсистемой видеоисточников документ-камера CP355AF Avervision; подсистемой видеокоммутации; подсистемой аудиокоммутации и звукоусиления; подсистемой интерактивного управления; беспроводные ЛВС обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS).



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 «Методика тренировки в избранном виде спорта»  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физическая культура»  
Форма подготовки: очная

**Владивосток  
2019**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине  
«Методика тренировки в избранном виде спорта»**

<i>5 семестр (58 часов)</i>				
<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1-2 недели	Подготовка к практическому занятию	14	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
2	3-4 недели	Подготовка к практическому занятию.	14	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
3	5-6 недели	Подготовка к практическому занятию	14	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
4	7-8 недели	Подготовка к практическому занятию	16	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
5	9-10 недели	Подготовка к экзамену	54	Экзамен
<i>6 семестр (36 часов)</i>				
6	11-12 недели	Подготовка к практическому занятию	6	Круглый стол УО - 4
7	13-14 недели	Подготовка к практическому занятию	6	Круглый стол УО - 4
8	15-16 недели	Подготовка к практическому занятию Написания реферата	6	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
9	17-18 недели	Подготовка к практическому занятию	6	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
Подготовка к защите курсовой работы			12	
<i>7 семестр (72 часа)</i>				
10	19-20 недели	Подготовка к практическому занятию	12	Круглый стол УО - 4
11	21-22 недели	Подготовка к практическому занятию	12	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
12	23- 24 недели	Подготовка к практическому занятию Написания реферата	12	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)

13	25-26 недели	Подготовка к практическому занятию	12	Круглый стол УО - 4
14	27-28 недели	Подготовка к практическому занятию	12	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
15	29-30 недели	Подготовка к практическому занятию	12	Круглый стол УО - 4
<i>8 семестр (66 часов)</i>				
16	30-31 недели	Подготовка к практическому занятию Написания реферата	18	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
17	32-33 недели	Подготовка к практическому занятию	16	Круглый стол УО - 4
18	34-35 недели	Подготовка к практическому занятию	16	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
19	36-37 недели	Подготовка к практическому занятию.	16	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
20	38-39 недели	Подготовка к экзамену	36	Экзамен

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

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие *формы самостоятельной работы* студентов:

- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к собеседованию на практическом занятиях;
- подготовка рефератов;
- подготовка докладов с презентаций;
- изучение и конспектирование научной литературы;
- подготовка к экзамену.

*Самостоятельная работа на лекции.*



Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

#### *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 выступления и участия в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

### **Цели и задачи реферата**

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

*Целями* написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

*Задачами* написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;

- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

### **Тематика рефератов**

1. История развития техники ИВС.
2. История развития методики тренировки по ИВС.
3. История развития спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.
4. История развития ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)
5. История выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх.
6. История выступлений национальных сборных команд на олимпийских играх.
7. ИВС на чемпионатах мира и Европы
8. Организация и проведение первых чемпионатов (мира, Европы).
9. Хронология проведения чемпионатов мира (Европы).
10. История выступлений советских (российских спортсменов) на чемпионатах мира (Европы).
11. История выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира (Европы).
12. История мировых рекордов и достижений: хронология, динамика.
13. Динамика и тенденция роста (стабилизации роста) спортивных результатов в ИВС.

14. ИВС в студенческом спортивном движении: проблемы и перспективы.
15. Любительские и профессиональные международные федерации по ИВС.
16. Анализ техники ИВС.
17. Анализ техники старта в ИВС.
18. Анализ техники финишного ускорения.
19. Исследование факторов, влияющих на технику ИВС.
20. Исследование аспектов влияния спортивного инвентаря и оборудования на технику.
21. Исследование аспектов влияния уровня физической подготовленности на технику.
22. Исследование аспектов влияния уровня физических качеств на технику.
23. Анализ эволюции и путей дальнейшего совершенствования техники ИВС.
24. Анализ основных этапов в развитии техники ИВС.
25. Анализ типичных ошибок в технике ИВС.
26. Исследование эффективных средств и методов в обучении техники ИВС.
27. Исследование эффективных средств и методов при начальном обучении.
28. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
29. Исследование эффективных средств и методов в процессе совершенствования техники ИВС.
30. Анализ основных этапов в обучении.
31. Исследование аспектов становления технического мастерства.
32. Исследование проблемы возникновения динамического стереотипа.

33. Исследование критериев эффективности техники.
34. Анализ эффективных средств и методов по исправлению ошибок в технике ИВС.
35. Биомеханический анализ техники ИВС (на примере ведущих спортсменов).

## **Методические указания к выполнению реферата**

### **Цели и задачи реферата**

Реферат представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников.

#### **Целями написания реферата являются:**

- \* развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- \* развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме.

#### **Задачами написания реферата являются:**

- \* научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- \* научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- \* уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

### **Основные требования к содержанию реферата**

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным,

исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

### **По своей структуре реферат состоит из:**

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5 см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

### **Порядок сдачи реферата и его оценка**

Реферат пишется студентами в течение триместра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой,

умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

### **Рекомендации по подготовке к экзамену**

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами экзамена. Готовиться к экзамену необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, практических работах это и есть этапы подготовки студента к 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 в 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 зачёта или экзамена, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

### **Перечень вопросов к промежуточной аттестации (экзамену) по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»**

#### *5 семестр*

1. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований.
2. Руководство соревнований.
3. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама.
4. Виды соревнований.
5. Организации, проводящие соревнования.
6. Обязанности организации, проводящей соревнования.
7. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований.
8. Порядок ведения спортивной борьбы.
9. Санкции за нарушения правил соревнований.

10. Программа соревнований.
11. Замена участников. Порядок замены участников соревнований.
12. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований. Форс-мажор. Погодные и иные условия.
13. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
14. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
15. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
16. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж.
17. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.
18. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.
19. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.
20. История развития спортивной науки в ИВС.
21. История развития спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.
22. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.
23. Зарождение и развитие ИВС в России до 1917г.
24. Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России.
25. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России.
26. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России.
27. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
28. История развития ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)



29. Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г.

Рост массовости ИВС.

30. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС.

31. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС.

32. Развитие ИВС в советских республиках и регионах.

33. Появление спортивных объединений, обществ и организаций по ИВС.

34. Спортивные разряды и звания по ИВС.

*6 семестр*

1. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность.

2. Основа и детали техники.

3. Форма и содержание техники.

4. Периоды и фазы техники двигательного действия.

5. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат).

6. Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.

7. Факторы, влияющие на технику ИВС

8. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов.

9. Физическое утомление. Психологические факторы.

Метеорологические факторы.

10. Влияние спортивного инвентаря и оборудования на технику.

11. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств на технику.

12. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС.

13. Основные этапы в развитии техники ИВС.

14. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы в ИВС.

15. Основные пути и перспективы развития техники ИВС.

16. Типичные ошибки в технике ИВС.

17. Основные ошибки в технике ИВС.
18. Источники (предпосылки) ошибок в технике: физическая неподготовленность, физические качества, несовершенство инвентаря и условий при обучении, форсирование нагрузок, неоптимальный выбор средств и методов обучения.
19. Отличие «ошибки» от индивидуальных деталей или вариативности техники.
20. Общие основы обучения технике ИВС.
21. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
22. Метод целостно-конструктивного упражнения.
23. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
24. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
25. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
26. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
27. Эффективные средства и методы в обучении техники.
28. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
29. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
30. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
31. Основные этапы в обучении.

### *7 семестр*

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.

4. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки.
5. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС.
6. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
7. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.
8. Сущность разминки и «заминки».
9. Сущность физической подготовки.
10. Общая и специальная физическая подготовка.
11. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
12. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
13. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
14. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
15. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.

#### *8 семестр*

1. Проблема переноса физических качеств.
2. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
3. Сущность и общая характеристика «технической подготовки».
4. Этапы технической подготовки.
5. Общие основы и принципы обучения в ИВС.
6. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
7. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью.

8. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.

9. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.

10. Этапы совершенствования тактического мастерства.

11. Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью.

12. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.

13. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.

14. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.

15. Виды физических нагрузок.

16. Нагрузка физическая и функциональная.

17. Психологическая нагрузка.

18. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

19. Принципы соответствия физических нагрузок.

20. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.

21. Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.

#### **Критерии оценки презентации, доклада, реферата:**

<b>Оценка</b>	<b>50-60 баллов (неудовлетворительно)</b>	<b>61-75 баллов (удовлетворительно)</b>	<b>76-85 баллов (хорошо)</b>	<b>86-100 баллов (отлично)</b>
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			

<b>Раскрытие проблемы</b>	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы Проблема не раскрыта.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	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
<b>Представление</b>	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, не последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
<b>Оформление</b>	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
<b>Ответы на вопросы</b>	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

### **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 работу.

Одной из форм самостоятельной работы по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта» является подготовка и защита курсовой работы. Методические указания по написанию курсовой работы представлены в Приложении 3.



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

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физическая культура»  
Форма подготовки: очная

**Владивосток**  
**2019**



**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<p><b>ОПК-2</b> Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	Знает	Систему мероприятий спортивного отбора, этапы спортивного отбора, особенности спортивной ориентации, антропометрические, биохимические, физиологические, физические и психологические параметры спортивного отбора. Основные методы и приемы спортивного отбора. Возрастные особенности детей.
	Умеет	Определять уровень физического развития индивида и соотносить с паспортным возрастом, определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка, отличать ее от обученности.
	Владеет	Методиками спортивного отбора и ориентации, навыками проведения антропометрической, физической и психологической диагностики.
<p><b>ОПК-4</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в</p>	Знает	Оптимальные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.
	Умеет	Организовывать подготовку и участие спортсменов разной квалификации в соревнованиях различного уровня

избранном виде спорта		учитывая специфику избранного вида спорта.
	Владеет	Владеет организационно-методическими навыками проведения тренировочных занятий интегральной направленности, ориентированных на соревновательную программу определенных соревнований.
<b>ПК-5</b> Способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знает	Современные подходы в оценке качественных результатов индивидуальной спортивной деятельности.
	Умеет	Применять передовой опыт комплексной диагностики для оценки индивидуальной деятельности в области физической культуры и спорта.
	Владеет	Методами поддержания и оценки индивидуальной спортивной формы.

### Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Общая характеристика методики тренировки, виды спортивной подготовки, методика спортивной подготовки и	ОПК-2 ОПК-4 ПК-5	Знает	УО-3	Вопросы к экзамену: 8, 10, 18
			Умеет	ПР-4	Вопросы к экзамену: 20-23
			Владеет	УО-3	Вопросы к экзамену: 25, 26, 35

организации тренировочной и соревновательной деятельности.				
---	--	--	--	--

### **Текущая аттестация студентов**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

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.

# КОМПЛЕКСЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

## Темы для рефератов

по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»

1. Общая характеристика научных исследований по ИВС.
2. Методика изучения и обобщения опыта передовой спортивной практики.
3. Методика изучения и анализа литературных источников.
4. Педагогические наблюдения в ИВС.
5. Педагогический эксперимент и его виды.
6. Планирование, организация и проведение экспериментов в ИВС.
7. Методика исследования проблем биомеханики и техники ИВС.
8. Методика исследования вопросов истории, организации и управления ИВС.
9. Методика исследования уровня развития физических качеств у юных и взрослых спортсменов.
10. Методика исследования уровня развития силы у юных и взрослых спортсменов.
11. Методика исследования уровня развития выносливости у юных и взрослых спортсменов.
12. Методика исследования уровня развития быстроты у юных и взрослых спортсменов.
13. Методика исследования уровня развития ловкости у юных и взрослых спортсменов.
14. Методика исследования уровня развития гибкости у юных и взрослых спортсменов.
15. Методика исследования уровня развития ведущего физического качества у юных и взрослых спортсменов в ИВС.
16. Методика исследования вопросов процесса построения

спортивной подготовки; различных мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов.

17. Методика исследования вопросов физической подготовки.
18. Методика исследования вопросов технической подготовки.
19. Методика исследования вопросов тактической подготовки.
20. Методика исследования вопросов психологической подготовки.
21. Методика исследования вопросов теоретической подготовки.
22. Методика исследования вопросов волевой подготовки.
23. Методика исследования спортивной подготовки.
24. Методика исследования вопросов системы контрольных испытаний и тестирования.
25. Методика исследования проблем планирования спортивной подготовки.
26. Методика исследования проблем моделирования спортивной подготовки.
27. Методика исследования проблем прогнозирования спортивной подготовки.
28. Методика исследования проблем отбора, селекции в ИВС.
29. Методика исследования проблем комплектования сборных команд в ИВС.
30. Методы и приборы срочной информации, применяемые в ИВС.

Критерии оценки:

✓ \_100-85\_ баллов выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; за умения объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 баллов \_ ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 баллов \_ оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов \_ ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

## **Тесты**

по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»

**1. На каком этапе многолетней спортивной подготовки оптимально достижение максимального результата?**

- 1) этап углубленной спортивной специализации
- 2) этап спортивного совершенствования
- 3) этап высшего спортивного мастерства
- 4) этап спортивного долголетия

**2. Какая задача решается на всех без исключения этапах многолетней спортивной подготовки?**

- 1) соответствие нагрузок возрастным особенностям организма
- 2) достижение максимального спортивного результата
- 3) достижение разносторонней физической подготовки
- 4) развитие ведущего физического качества

**3. В чем заключается основная задача при переходе от одного этапа к другому в многолетней спортивной подготовке?**

- 1) в преемственности этапов
- 2) в разносторонней физической подготовке
- 3) в техническом совершенствовании
- 4) в развитии силы

**4. Какие физические качества воспитываются на начальных этапах многолетней спортивной подготовки?**

- 1) сила
- 2) гибкость
- 3) все
- 4) выносливость

**5. Какие физические качества преимущественно воспитываются на этапах специализации и спортивного совершенствования многолетней спортивной подготовки?**

- 1) сила

- 2) ловкость
- 3) все
- 4) ведущее

**6. Чем отличается общая и специальная тактическая подготовка?**

- 1) тактической схемой
- 2) условиями и целью применения
- 3) скоростью прохождения
- 4) соревнованием и тренировкой

**7. В каком режиме необходимо проводить элементы специальной технической подготовки?**

- 1) в спокойном
- 2) в повышенном
- 3) в соревновательном
- 4) в равномерном

**8. Какая тактическая схема позволяет пройти дистанцию максимально эффективно с физиологических и физических позиций?**

- 1) равномерно
- 2) с сильным стартом
- 3) с сильным финишем
- 4) с ускорениями по ходу дистанции

**9. На каком этапе предпочтительно развивать специальную тактическую подготовку?**

- 1) на предварительном
- 2) на начальном
- 3) на этапе специализации
- 4) на этапе углубленной спортивной специализации

**10. Чем опасен динамический стереотип двигательных действий на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства?**

- 1) возможностью корректировки техники
- 2) невозможностью корректировки техники



3) изменением темпа движений

4) изменением ритма

Критерии оценки:

✓ 100-85 баллов выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; за умения объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 баллов \_ ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61\_\_ баллов \_ оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов \_ ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками

анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Промежуточная аттестация студентов.**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **экзамена**.

Экзамен предусмотрен по дисциплине в устной форме с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

### **Вопросы к экзамену:**

#### **5 семестр:**

1. Понятие и сущность спортивного отбора.
2. Задачи спортивного отбора.
3. Критерии спортивного отбора.
4. Виды спортивного отбора.
5. Методы спортивного отбора.
6. Педагогические методы спортивного отбора.
7. Психологические методы спортивного отбора.
8. Социологические методы спортивного отбора.
9. Медико-биологические методы спортивного отбора.
10. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
11. Морфологические критерии спортивного отбора.
12. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
13. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.

14. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
15. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.

### **8 семестр**

1. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
2. Соревновательный отбор.
3. Этапы спортивного отбора.
4. Прогнозирование в спорте.
5. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
6. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
7. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
8. Система спортивного отбора в сборные команды.
9. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
10. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
11. Документы, регулирующие спортивный отбор.
12. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
13. Соревнование как эффективный критерий отбора.
14. Объективные и необъективные критерии отбора.
15. Основные проблемы спортивного отбора.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»**

<b>Оценка зачета/ экзамена (стандартная)</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
<i>«зачтено»/ «отлично»</i>	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.
<i>«зачтено»/ «хорошо»</i>	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.
<i>«зачтено»/ «удовлетворительно»</i>	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.
<i>«не зачтено»/ «неудовлетворительно»</i>	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.



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

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**  
по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физическая культура»  
Форма подготовки очная

Владивосток  
2019

## **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 ФГОС.

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 «Физическая культура».

Руководитель курсовой работы назначается из числа профессорско-преподавательского состава выпускающего Департамента физической культуры и спорта. 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 Департамента физической культуры и спорта.

### **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 в выпускающий Департамент физической культуры и спорта.
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,
- организовывает 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:

Таблица 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 содержание 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 содержание 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 методiku, 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.